This is a digital copy of a book that was preserved for generations on library shelves before it was carefully scanned by Google as part of a project to make the world's books discoverable online.

It has survived long enough for the copyright to expire and the book to enter the public domain. A public domain book is one that was never subject to copyright or whose legal copyright term has expired. Whether a book is in the public domain may vary country to country. Public domain books are our gateways to the past, representing a wealth of history, culture and knowledge that's often difficult to discover.

Marks, notations and other marginalia present in the original volume will appear in this file - a reminder of this book's long journey from the publisher to a library and finally to you.

Usage guidelines

Google is proud to partner with libraries to digitize public domain materials and make them widely accessible. Public domain books belong to the public and we are merely their custodians. Nevertheless, this work is expensive, so in order to keep providing this resource, we have taken steps to prevent abuse by commercial parties, including placing technical restrictions on automated querying.

We also ask that you:

+ *Make non-commercial use of the files* We designed Google Book Search for use by individuals, and we request that you use these files for personal, non-commercial purposes.

+ *Refrain from automated querying* Do not send automated queries of any sort to Google's system: If you are conducting research on machine translation, optical character recognition or other areas where access to a large amount of text is helpful, please contact us. We encourage the use of public domain materials for these purposes and may be able to help.

+ *Maintain attribution* The Google "watermark" you see on each file is essential for informing people about this project and helping them find additional materials through Google Book Search. Please do not remove it.

+ *Keep it legal* Whatever your use, remember that you are responsible for ensuring that what you are doing is legal. Do not assume that just because we believe a book is in the public domain for users in the United States, that the work is also in the public domain for users in other countries. Whether a book is still in copyright varies from country to country, and we can't offer guidance on whether any specific use of any specific book is allowed. Please do not assume that a book's appearance in Google Book Search means it can be used in any manner anywhere in the world. Copyright infringement liability can be quite severe.

About Google Book Search

Google's mission is to organize the world's information and to make it universally accessible and useful. Google Book Search helps readers discover the world's books while helping authors and publishers reach new audiences. You can search through the full text of this book on the web at `http://books.google.com/`

Über dieses Buch

Dies ist ein digitales Exemplar eines Buches, das seit Generationen in den Regalen der Bibliotheken aufbewahrt wurde, bevor es von Google im Rahmen eines Projekts, mit dem die Bücher dieser Welt online verfügbar gemacht werden sollen, sorgfältig gescannt wurde.

Das Buch hat das Urheberrecht überdauert und kann nun öffentlich zugänglich gemacht werden. Ein öffentlich zugängliches Buch ist ein Buch, das niemals Urheberrechten unterlag oder bei dem die Schutzfrist des Urheberrechts abgelaufen ist. Ob ein Buch öffentlich zugänglich ist, kann von Land zu Land unterschiedlich sein. Öffentlich zugängliche Bücher sind unser Tor zur Vergangenheit und stellen ein geschichtliches, kulturelles und wissenschaftliches Vermögen dar, das häufig nur schwierig zu entdecken ist.

Gebrauchsspuren, Anmerkungen und andere Randbemerkungen, die im Originalband enthalten sind, finden sich auch in dieser Datei – eine Erinnerung an die lange Reise, die das Buch vom Verleger zu einer Bibliothek und weiter zu Ihnen hinter sich gebracht hat.

Nutzungsrichtlinien

Google ist stolz, mit Bibliotheken in partnerschaftlicher Zusammenarbeit öffentlich zugängliches Material zu digitalisieren und einer breiten Masse zugänglich zu machen. Öffentlich zugängliche Bücher gehören der Öffentlichkeit, und wir sind nur ihre Hüter. Nichtsdestotrotz ist diese Arbeit kostspielig. Um diese Ressource weiterhin zur Verfügung stellen zu können, haben wir Schritte unternommen, um den Missbrauch durch kommerzielle Parteien zu verhindern. Dazu gehören technische Einschränkungen für automatisierte Abfragen.

Wir bitten Sie um Einhaltung folgender Richtlinien:

+ *Nutzung der Dateien zu nichtkommerziellen Zwecken* Wir haben Google Buchsuche für Endanwender konzipiert und möchten, dass Sie diese Dateien nur für persönliche, nichtkommerzielle Zwecke verwenden.

+ *Keine automatisierten Abfragen* Senden Sie keine automatisierten Abfragen irgendwelcher Art an das Google-System. Wenn Sie Recherchen über maschinelle Übersetzung, optische Zeichenerkennung oder andere Bereiche durchführen, in denen der Zugang zu Text in großen Mengen nützlich ist, wenden Sie sich bitte an uns. Wir fördern die Nutzung des öffentlich zugänglichen Materials für diese Zwecke und können Ihnen unter Umständen helfen.

+ *Beibehaltung von Google-Markenelementen* Das "Wasserzeichen" von Google, das Sie in jeder Datei finden, ist wichtig zur Information über dieses Projekt und hilft den Anwendern weiteres Material über Google Buchsuche zu finden. Bitte entfernen Sie das Wasserzeichen nicht.

+ *Bewegen Sie sich innerhalb der Legalität* Unabhängig von Ihrem Verwendungszweck müssen Sie sich Ihrer Verantwortung bewusst sein, sicherzustellen, dass Ihre Nutzung legal ist. Gehen Sie nicht davon aus, dass ein Buch, das nach unserem Dafürhalten für Nutzer in den USA öffentlich zugänglich ist, auch für Nutzer in anderen Ländern öffentlich zugänglich ist. Ob ein Buch noch dem Urheberrecht unterliegt, ist von Land zu Land verschieden. Wir können keine Beratung leisten, ob eine bestimmte Nutzung eines bestimmten Buches gesetzlich zulässig ist. Gehen Sie nicht davon aus, dass das Erscheinen eines Buchs in Google Buchsuche bedeutet, dass es in jeder Form und überall auf der Welt verwendet werden kann. Eine Urheberrechtsverletzung kann schwerwiegende Folgen haben.

Über Google Buchsuche

Das Ziel von Google besteht darin, die weltweiten Informationen zu organisieren und allgemein nutzbar und zugänglich zu machen. Google Buchsuche hilft Lesern dabei, die Bücher dieser Welt zu entdecken, und unterstützt Autoren und Verleger dabei, neue Zielgruppen zu erreichen. Den gesamten Buchtext können Sie im Internet unter `http://books.google.com` durchsuchen.

1837
ARTES SCIENTIA VERITAS
LIBRARY OF THE
UNIVERSITY OF MICHIGAN
E PLURIBUS UNUM
SI QUAERIS PENINSULAM AMOENAM CIRCUMSPICE
HOMOEOPATHIC
LIBRARY

NG13.2
G88

Diätetisches

Handbuch

für

Gesunde und Kranke

mit

vorzüglicher Berücksichtigung der homöopathischen Heilkunst.

von

Dr. Gustav Wilhelm Groß.

Naturae convenienter vivere,
vere vivere.
Cic.

Leipzig,
bei Carl Heinrich Reclam.
1824.

Jul. 26, 16. M.A.J.

Vorrede.

Nach so vielen, zum Theil sehr verdienstvollen, Bearbeitungen der Diätetik, wie sie in den Werken eines Hufeland, Wildberg, Burdach u. a. m. vor uns liegen, diesen Gegenstand einer nochmaligen Bearbeitung zu unterwerfen, könnte allerdings für ein höchst überflüssiges Beginnen, ja vielleicht für eben so thöricht angesehen werden, als nach dem Homer eine Iliade zu schreiben. Allein dieser Vorwurf wird dann schweigen müssen, wenn, was in dieser Hinsicht als neu sich ankündiget, auch seinem Wesen nach neu und von dem bereits Vorhandenen wesentlich abweichend erscheint; oder mit anderen Worten: wenn der Gegenstand von einem, vorher entweder gar nicht oder nur dunkel und unvollständig aufgefaßten, Gesichtspunkte aus betrachtet und auf eine Weise behandelt wird, welche den Beobachter leicht und sicher auf diesen Standpunkt führt und von da aus ihm eine eben so helle, als neue Aussicht gewährt. Nur dadurch kann ein solches Unternehmen gerechtfertiget werden; nur dadurch erhebt es sich über die Unzahl von Compendien und Handbüchern, welche sich einzig als mehr oder weniger geschickte Compilazionen des Vorhandenen er-

242012

weisen, auf höheren, eigenthümlichen Werth aber keineswegs Anspruch machen können. Wie weit dieses Ziel in nachstehenden Blättern erreicht worden ist — darüber möge ruhige und unbefangene Prüfung entscheiden; hier sey es nur vergönnt, kürzlich das anzudeuten, was als das Eigenthümliche ihres Inhaltes beachtet werden mag.

Es giebt überhaupt zwei Wege, die Diätetik zu bearbeiten. Der eine gehet von der Natur, in ihrer idealen, unverdorbenen Gestalt, aus und ihr treu und lebendig aufgefaßtes Bild begleitet den Forscher auf seiner Wanderung. Erleuchtet von der Fackel ihres wohlerkannten Gesetzes, betritt und durchwandert er, sorgsam beobachtend, das Labyrinth des würklichen Lebens und allem, was ihm da begegnet, legt er den Maßstab der Natur an; nur was diese Probe aushält, gilt ihm etwas, alles Naturwidrige, Conventionelle, dessen erborgter Glanz vor ihrem Strahlenlichte erlischt, gilt ihm nichts. So gelingt es ihm, überall das Rechte und Wahre zu finden und vom Falschen und Verderblichen zu unterscheiden; strenge Gesetzlichkeit, Einheit und, was diese Eigenschaften immerdar begleitet, Einfachheit bezeichnen jeden seiner Schritte.

Der andere Weg geht gleich von Hause aus durch's würkliche Leben, und wiewohl dem Forscher auch da Naturgesetzliches begegnen mag, so verirrt er sich doch nur zu leicht in dem unverstandenen Gewühle tausendfacher Erscheinungen, da er, nicht umstrahlt von dem Leitsterne der höheren Naturan-

schauung, in die Finsterniß tritt und nur im Dämmerscheine dunkler Ahnungen von Naturgesetzlichkeit, oder wohl gar geleitet von dem Irrlichte naturwidriger Hypothesen, das Labyrinth des Lebens durchwandert. Nicht die treue Stimme jener sicheren Führerin, welche er vermißt, ordnet und deutet ihm hier die Erscheinungen, stellt jede in ihre rechte Beziehung, bestimmt den wahren Werth einer jeden; kein Ideal erhellt seinen Geist und veredelt sein Streben, immer im weiten Reiche des Conventionellen bewegen sich seine Schritte und unsicheres, gesetzloses Schwanken bezeichnet seinen Gang.

Eine Diätetik, auf dem ersten der eben bezeichneten Wege entwickelt und in diesem Geiste begründet, kann also, ihrem Wesen nach, als eine Lehre von der Herrschaft der Natur im menschlichen Leben angesehen werden, als eine wahre Physiocratie im reineren und schöneren Sinne, als jene politische des Dr. Quesnoy. Wenn es nun bei Bearbeitung dieser Diätetik höchstes Gesetz und eifrigstes Bestreben war, diesen Grundsatz streng durchzuführen und allein geltend, herrschend zu machen, so ist dadurch zugleich die Eigenthümlichkeit des Standpunktes bezeichnet, von welchem der Verfasser seinen Gegenstand betrachtet und ausgeführt hat, und er darf, wenn er seinem Ziele nur einigermaßen nahe gekommen ist, um so weniger fürchten, sein Unternehmen für überflüßig ansehen zu müssen, je wahrer es ist, daß die bisherigen, übrigens sehr schätzenswerthen, Bearbeitungen dieser Wissenschaft

diesen Weg nicht, wenigstens nicht so ausschliessend, verfolgt haben.

Ist nun zunächst aus eigener, reiner Naturanschauung, nicht weniger aber auch aus der innigen Bekanntschaft mit den Ideen der homöopathischen Heilkunst diese physiocratische Diätetik hervorgangen, so bleibt es eine eben so merkwürdige, als erfreuliche Erscheinung, daß aus diesen beiden, vereinten Quellen, ohne Beeinträchtigung der einen oder der anderen, ein in sich geschlossenes Ganzes sich bilden und darstellen konnte — ein sprechender und sicherer Beweis für die Naturgesetzlichkeit der homöopathischen Heillehre, da eben die Natur nichts einzuwenden haben kann auch gegen ihre diätetischen Ansichten, sie vielmehr auf jedem Schritte bestätiget. Hierdurch wird zugleich ein möglicher Vorwurf der Einseitigkeit einer Diätetik im Geiste eines bestimmten ärztlichen Systemes auf das Kräftigste abgewiesen; denn, ist das System seinem Wesen nach naturgemäß, so wird es auch die, nach ihm gebildete, Diätetik seyn müssen — und was giebt es denn Höheres und Wünschenswertheres, als Naturgesetzlichkeit? —

Schon vor einiger Zeit lieferte Dr. Ernst Stapf in dem, von ihm redigirten, Archive für die homöopathische Heilkunst*) fragmentarische An-

*) S. Archiv f. d. hom. Heilk. Leipzig, bei Reclam, 1. Bd. 3. Heft u. 2. Bd. 1. Heft. Ueber Diätetik im Geiste und nach den Bedürfnissen der homöop. Heilk. v. Dr. E. Stapf.

deutungen und Grundlinien zu einer physiocratischen (homöopathischen) Diätetik. Seine Ideen theils aus eigener sorgfältiger Naturanschauung und aus den Grundsätzen der homöopathischen Heillehre entwickelnd, theils auf einige, von dem Begründer der Homöopathie in mehreren seiner Schriften gegebene, diätische Hinweisungen weiter bauend, war er der erste, welcher diesen hochwichtigen Gegenstand auf eine eben so originelle, als gelungene Weise ausführlicher behandelte und so der gebildeten Welt das Ideal einer naturgemässen Gesundheitslehre vorlegte. Indem nun aber der geistreiche Verfasser dieses Aufsatzes selbst, was er dort geliefert, als Fragmente und weiteren Ausbaues bedürftige Grundlinien bezeichnete und den Wunsch aussprach *), das von ihm nur Angedeutete aus anderer Hand vollendeter hervorgehen zu sehen, veranlaßte er mich zu dem Entschlusse, diesem, der Erfüllung so werthen, Wunsche möglichst zu entsprechen und eine abermalige und ausführlichere Bearbeitung der rationellen Diätetik zu versuchen. Wenn ich mich dabei auf der einen Seite streng an den, von dem Verfasser der genannten Grundlinien genommenen, systematischen Gang gehalten habe, auf der anderen Seite aber, was Ausführlichkeit und Vollständigkeit anlangt, wohl schwerlich, seinen ausgesprochenen Wunsch ganz erfüllt zu haben, hoffen darf, so liegt der Grund von dem Ersteren in der, den vorgetragenen Lehren

*) S. Archiv f. d. hom. Heilk. 2. B. 1. Hft. S. 77.

als Basis unterliegenden, strengen Naturgesetzlichkeit, welche ihnen unter wiederholter Bearbeitung immer dieselbe Grundgestalt verleihen muß; — das Letztere möge man durch die Neuheit des weit umfassenden Gegenstandes entschuldigenswerth finden und seine Darstellung um so schonender beurtheilen, da der innere Werth desselben in reichem Maße ersetzt, was dieser an Gehalt abgehen dürfte.

Wie diese Diätetik ihrem Wesen nach recht eigentlich die Tendenz hat, den entarteten, verwöhnten Menschen der Natur, zu seinem Heile, wieder näher zu führen, so wird auch der Kreis ihres Würkens sich fast nur um diejenigen Classen bewegen können, welche durch das Licht einer sogenannten Aufklärung und Sittenverfeinerung aller Natürlichkeit verlustig geworden sind; weit weniger dürfte er sich auf die ärmere, auf feinere Bildung keinen Anspruch machende und darum gewöhnlich verachtete, Volksmasse erstrecken — ein Umstand, der bei dieser Bearbeitung auf die Wahl der Form nicht ohne einigen Einfluß geblieben ist.

Und so sey denn dieses Werk den vorurtheillosen Aerzten und gebildeten Laien gewidmet — den ersteren zur Prüfung der ausgesprochenen Ansichten (den homöopathischen Heilkünstlern noch überdieß zur Ersparung vielfacher, oft lästiger und mühsamer diätetischer Erörterungen und Anordnungen), den letzteren zur gründlichen Belehrung über einen der wichtigsten und einflußreichsten Gegenstände des Lebens.

Jüterbogk, im October 1823.

Dr. W. Groß.

Einleitung.

Fast allgemein vernimmt man die Klage, daß das Menschengeschlecht rücksichtlich der Vestigkeit seiner Gesundheit und der Dauer seines Lebensalters allmählig bedeutende Rückschritte gemacht habe und noch mache, daß den Stammvätern der Urwelt die späteren Generationen an organischer Kräftigkeit unendlich nachstehen und, mit tausend Gebrechen, von denen jene nichts geahnet, in fortwährendem Kampfe, das Opfer einer frühen Auflösung zu werden bestimmt seyen. Man sucht, wie es das Ansehen hat, den Grund dieser Erscheinung in einer, durch tausendjährige Fortpflanzung bedingten, wesentlichen Verschlechterung der ursprünglichen menschlichen Natur und meint, diese Vermuthung durch die sichtbar stufenweise Abnahme an physischer Kraft unseres Geschlechtes von den ältesten Zeiten her bis auf unsere Tage zur Gewißheit erhoben zu sehen. Erwägt man dagegen den Umstand, daß der Erzeugte nicht selten in jeder Hinsicht kräftiger ist, als seine Erzeuger, und daß auch in unseren Tagen noch einzelne Individuen ein Le-

bensalter von weit über hundert Jahren erreichen, so sinkt diese Gewißheit noch unter den Werth einer bloßen Wahrscheinlichkeit herab. Die wahre Ursache der zunehmenden Gebrechlichkeit des Menschen liegt nicht außer ihm, sondern in ihm; er selbst trägt die Schuld der wachsenden Verschlechterung seiner Natur.

In jener Urzeit, wo das Menschengeschlecht noch in der ersten Kindheit lebte, und seine schlummernden psychischen Kräfte nicht kannte, noch ahnte, stand es unter dem unmittelbaren Einflusse der gewaltigen Natur, von der es sich gern und willig, im Gefühle eigener Schwäche, am Gängelbande leiten ließ. Der Instinct — diese untrügliche Stimme der mächtigen Führerin — bewährte dasselbe vor jedem verderblichen Mißgriffe im bewußtlosen Handeln und war seinem einförmigen Leben die sicherste Schutzwehr. *) Wenn nun das Somatische — als das in jenen ersten Organisationen Prävalirende — von einer Generation zur andern eine feinere Ausbildung erhielt, wenn die ursprüngliche rohe Form allmählig eine zartere und edlere Gestalt annahm, so darf man diese Veränderung, welche die bildende Natur selbst

*) Vergl. hierüber: Ueber den wesentlichen Zusammenhang des ältesten Naturdienstes, des Orakelwesens, der künstlerischen Begeisterung, Divination des Traumes und des magnetischen Hellsehens mit der Natur des thierischen Instinctes. V. Dr. J. M. Leupoldt zu Erlangen — im Archive für den thierischen Magnetismus, v. Kieser u. s. w. Bd. 7. Stück 2. — Diese scharfsinnige Abhandlung giebt uns über das frühere Verhältniß, so wie die spätere und gegenwärtige Stellung des Menschen zur Natur die schönsten und belehrendsten Aufschlüsse.

vollendete, um ihrem Werke mehr Vollkommenheit zu geben, keinesweges für eine Verschlechterung der menschlichen Organisation ansehen; diese verlor nichts an Kraft und Dauer, so lange der Instinct ihr Beschützer blieb.

Als aber der Mensch seinen schlummernden Geist erwachen fühlte, als er dessen Fähigkeiten allmählig ahnte — erkannte und zum Bewußtseyn seiner selbst gelangte; da ward ihm seine Abhängigkeit von der Natur lästig, da strebte er nach unbeschränkter Freyheit, löste die bisherigen Fesseln und versuchte, sich selbst zu leiten. So verstummte für ihn die Stimme der Natur — der Instinct und die erwachte Vernunft trat an seine Stelle.

Von jetzt an erst begann die Entartung des Menschen. Ungebunden und der eigenen Willkühr hingegeben, vergessend die Fülle von Segen, welche die Natur bisher über sein Leben verbreitet, wich er vermessen von ihrem Wege und meinte, für sein Heil am besten selbst zu sorgen; ja, er überhörte im ungewohnten Freyheitstaumel auch die Stimme der Vernunft, welche ihm das große, einfache Wirken der Natur zur Richtschnur seines Lebens anempfahl, und trat dieser feindselig gegenüber, während er sich dem Luxus und der Mode — diesen ungerathenen Kindern der Aufklärung, diesen ewigen Widersachern der Natur —, zu schwach, sich gegen ihre Lockungen zu behaupten, sclavisch in die Arme warf. Aber es strafte die Natur diese seine thörichte Verachtung ihrer Gesetze dadurch hart und nachdrücklich, daß sie ihm ihren Segen entzog und ihn dagegen den Einwürkungen jener überließ, die, wie sie von jeher ganze Völker dem Untergange entgegenführten, so auch

noch heute ihre verderbliche Kraft an den Einzelnen bethätigen und mit einem schleichenden Siechthume des Körpers und Geistes ihre Diener beschenken. *)

So ward der Mensch seiner ursprünglichen Kraft durch eigene Schuld verlustig, und wenn er seine Gebrechen auf Kinder und Enkel fortpflanzt, so mehren und erhöhen diese dieselben gar leicht durch die Fortsetzung der älterlichen Thorheiten.

Erkennen wir nun eine naturwidrige Lebensweise für die Quelle vielfacher Leiden des Körpers und Geistes, für die Ursache der meisten Lebensverkürzungen, so wird es einleuchtend, daß nur eine zweckmäßige Aenderung derselben im Stande seyn könne, diesen Uebeln vorzubeugen oder gründlich abzuhelfen und dem Menschen seine ursprüngliche Kräftigkeit wiederzugeben. Nach welchen Grundregeln und auf welche Weise diese zweckmäßige Einrichtung der Lebensordnung vorzunehmen sey, das lehrt uns die Diätetik, deren umfassende Darstellung nach ewigen Naturgesetzen um so nützlicher und zeitgemäßer seyn dürfte, je häufiger die gegenwärtige Generation, durch lange Gewohnheit der Natur entfremdet, ihre sicheren Wege zu verkennen, ihre lauten Mahnungen zu überhören pflegt. Darum sey jene der Zweck dieser Blätter.

---

*) Dagegen sehen wir Völker, die noch in sogenannter Rohheit leben, und selbst unter aufgeklärten Nationen einzelne Individuen, welche der Natur treu blieben und die ursprüngliche Einfalt der Lebensweise bewahrten, im Genusse einer kräftigen Gesundheit, ein ungewöhnlich hohes Alter erreichen.

Dem, auf einer wichtigen Reise begriffenen, Wanderer, welcher die rechte Straße nach seinem Ziele zu verlieren fürchtet oder bereits verloren hat, kömmt eine genau angefertigte Charte zu Statten, die sein Fehlgehen verhütet, — ist es aber ein Mal erfolgt, ihn bald auf den rechten Weg zurückführt, oder, falls die Abirrung schon zu groß ist, vor weiteren Fehltritten bewahrt und in den Stand setzt, die, in nächster Richtung zu seinem Ziele führenden, Nebenwege gehörig zu verfolgen. Was dem Wanderer eine solche Charte ist, das ist dem Gesunden wie dem Kranken die Diätetik. Sie sorgt durch gehörige Regelung der Lebensverhältnisse dafür, daß die bestehende Gesundheit nicht durch Schädlichkeiten aller Art verletzt, vielmehr unverändert, wie sie ist, erhalten werde; ist aber das normale Befinden bereits würklich gestört, so trachtet sie, die Ordnung des Lebens so zu bestimmen, daß entweder dadurch allein das normale Verhältniß der Lebenskräfte zurückgeführt, oder, wo durch die bedeutende Ausbildung der Krankheit dieser Zweck schon unerreichbar geworden, wenigstens das Siechthum nicht vergrößert, vielmehr, zur Erleichterung der diagnostischen Ausmittelung, in seiner reinen Gestalt erhalten und die heilende Würkung der eigentlichen Medicamente nicht gestört oder vernichtet werden möge.

Indem die Diätetik das körperliche und geistige Leben, weil eine Trennung beider ohne Aufhebung des Begriffes Leben selbst undenkbar wäre, in gleicher Masse beachtet, schließt sie sich eng an die eigentliche Heilkunst an; indem sie neben dem kranken auch das ge-

sunde Befinden des Organismus berücksichtiget, zeigt sie einen noch umfassenderen Würkungskreis, als jene. Wenn aber die Heilkunst dadurch, daß sie in gegebenen Krankheitsfällen die angemessensten Heilmittel in Gebrauch zieht, ein positives Verfahren beurkundet, so zeichnet sich die Diätetik, welche von Gesunden und Kranken jeden arzneilichen Stoff entfernt hält, um die ersteren nicht krank, die letzteren nicht kränker werden, oder ihre Genesung verzögern zu lassen, durch ein mehr negatives Benehmen aus, wiewohl sie auf der andern Seite durch Hinweisung auf die große Classe indifferenter Stoffe, so wie durch Anordnung naturgemäßer Lebensverhältnisse überhaupt auch eines directen Einflusses keinesweges ermangelt. Insofern sie also der Heilkunst selbst zur Seite geht, ihr gleichsam den Erfolg ihres Verfahrens sichert, könnte man sie gewissermaßen eine negative Heilkunst nennen.

Gesundheit ist der Einklang aller organischen Thätigkeiten, bedingt durch eine, nach ewigen Naturgesetzen geordnete, Lebensweise; durch jede Entfernung von dem gesetzlichen Wege der Natur entsteht Verstimmung der organischen Kräfte — Krankheit. Hieraus ergiebt sich leicht das oberste Gesetz aller Diätetik: der Gesunde vermeide, zur Erhaltung seines normalen Befindens, alles, was den Naturgesetzen widerspricht (ihn krank zu machen, fähig ist); der Erkrankte kehre zu einer naturgesetzlichen Lebensweise zurück, um die verlorene Gesundheit wieder zu erlangen.

Sonach setzt die Diätetik eine genaue Kenntniß so-

wohl des normalen Zustandes des menschlichen Organismus, als auch der Aussendinge nach ihren verschiedenen Würkungen auf das Befinden desselben und nach ihrer Beziehung zu einander selbst, voraus. Wer die Regel kennt, wird die Ausnahmen ohne Mühe auffassen. Die genaue Bekanntschaft also mit den normalen Functionen und Aeußerungen des Lebens, welche gemeinsam die Harmonie der organischen Thätigkeiten — Gesundheit — beurkunden, setzt uns in den Stand, jede Beeinträchtigung und Störung der letztern sogleich zu erkennen und zu würdigen. Wir überzeugen uns dann von der Nothwendigkeit, das aufgehobene Gleichgewicht der Lebenskräfte wieder herzustellen, und trachten, alles das zu entfernen, was sich als Veranlassung zu der eingetretenen Störung erweisen mag. Und so schließt sich nun an die Bekanntschaft mit dem normalen menschlichen Befinden, als nothwendiges Erforderniß, die genaue Kenntniß der eigenthümlichen Würkungen der verschiedenen Aussendinge an, welche mit dem Organismus in mehr oder weniger nahe Berührung treten. Denn was würde uns die Wissenschaft von den Merkmalen einer vollkommenen Gesundheit helfen, wenn wir nicht zugleich die schädlichen Einflüsse zu würdigen verständen, welche fähig sind, die Gesundheit in Krankheit umzuwandeln? — Würden wir dann wohl die letzteren verhüten oder zu ihrer Entfernung etwas beitragen können? — Auf diese Weise lernen wir erst bestimmen, was auf den gesunden Organismus wohlthätig (rein nährend, rein durstlöschend), was nachtheilig (arzneilich, Krankheit erregend) würke,

was zur Bewahrung oder Wiedererlangung der Gesundheit zulässig, was zu entfernen sey, was die Heilung der Krankheiten entweder durch die Kraft der Natur allein, oder angemessener Heilmittel, begünstige und was sie hindere oder unmöglich mache.

Betrachten und vergleichen wir nun aber die Ansichten, welche über die eigenthümlichen Würkungen der meisten äußeren Potenzen, die auf den menschlichen Organismus irgend einen — wohlthätigen oder nachtheiligen — Einfluß ausüben, obwalten, so werden wir die auffallendste Uneinigkeit gewahr. Was der eine, als Krankheit erregend, aus der Reihe diätetischer Genüsse verbannt wissen will, zieht der andere, als Gesundheit befördernd, in Gebrauch; was dieser für zulässig erachtet, verwirft jener als schädlich und unzweckmäßig. In einem und demselben Krankheitsfalle empfiehlt häufig jeder eine andere Lebensordnung. Wo anders kann diese Verschiedenheit der Meinungen herrühren, als von dem Umstande, daß man seine Kenntniß der Würkungen äußerer Potenzen aus unlautern Quellen schöpft, daß man sie nicht der reinen Beobachtung, vielmehr aprioristischen Bestimmungen verdankt und sich auf dem Felde der Speculation herumtummelt, während man die Stimme der Erfahrung ungehört verhallen läßt? Wahrlich, das ist nicht der Weg, die Wahrheit zu erforschen, und eben die Verschiedenheit der Resultate beweißt dieß augenfällig. Denn, wie Unveränderlichkeit der Charakter jeder Wahrheit ist, so müssen alle Forschungen nach den eigenthümlichen Würkungen der verschiedenen äußeren Potenzen dieselben Resultate ergeben, wenn sie von ei-

ner naturgemäßen Basis ausgehen. Dieß ist aber nur dann der Fall, wenn wir jeden Stoff, dessen eigenthümliche Würkungen wir noch nicht kennen, am gesunden menschlichen Organismus selbst genau und sorgfältig prüfen. Auf diese Weise allein wird Wahrheit an den Tag kommen und Einheit alle unsere Entdeckungen charakterisiren, und so erlangen wir dann eine gediegene Kenntniß der Natur der Außendinge, die uns in den Stand setzt, in jedem Falle für den Gesunden und Kranken das Nöthige und Angemessene zu bestimmen.

Erster Abschnitt.

Wir wenden uns nun zuerst zu dem, was nach den Gesetzen einer rationellen Diätetik der Gesunde zu beobachten hat, um gesund zu bleiben und des vollsten Lebensgenusses theilhaftig zu werden.

Absolute Gesundheit — das Ideal einer Harmonie der organischen Thätigkeiten — ist für den, in unaufhörlichem Kampfe mit der Außenwelt begriffenen, Organismus nicht möglich, und es lassen sich mehrere Mittelzustände zwischen dieser und würklicher Krankheit bemerken, die man unter dem Namen relativer Gesundheit sämmtlich zusammenfassen kann. Dessen ungeachtet ist es das Ziel des Strebens einer rationellen Diätetik, die Gesundheit jenem unerreichbaren Ideale wenigstens so viel, als möglich, nahe zu bringen.

Was sie demnach zur Erhaltung und Vervollkommnung der Gesundheit anempfiehlt, läßt sich kürzlich unter Folgendem zusammenstellen: — Erstlich ist es

Ein möglichst freier Genuß der Luft, des Lichtes, der Wärme, des zoomagnetischen Agens; ferner

Die Auswahl angemessener Nahrungsmittel und Getränke zur Befriedigung des Hungers und Durstes; endlich

Die zweckmäßige Thätigkeit der verschiedenen, im menschlichen Organismus liegenden, physischen und psychischen Kräfte.

Luft, Licht, Wärme und zoomagnetisches Agens sind gleichsam als feinere Nahrungsmittel für den Organismus zu betrachten, an die sich sodann erst die grobmateriellen Speisen und Getränke anschließen; jene scheinen unmittelbar in die Organisation einzugehen und das Spiel der Lebenskräfte zu unterhalten, — diese dienen als Ersatzmittel der unaufhörlich consumirten Materie. Vor allen ist, wie bekannt, die Luft das unentbehrlichste Bedürfniß für alle Bewohner der Erde, ihr Genuß die erste Bedingung alles Lebens. Wenn andere, obgleich an sich wohlthätige, Potenzen bei einer zu starken Einwürkung auf den gesunden Organismus, wie jedes Uebermaß, schädlich werden müssen, so macht allein die Luft hiervon eine Ausnahme. Sie äußert den wohlthätigsten Einfluß auf den menschlichen Körper und in je reicherem Maße man sich ihren Genuß zu verschaffen strebt, desto mehr fördert sie sein Gedeihen. Schädliches Uebermaß ist hier kaum zu fürchten. Der rohe Naturmensch, welcher gewissermaßen unter freiem Himmel wohnt, verdankt unstreitig der reinen Himmelsluft den größesten Theil seiner körperlichen Stärke,

während der cultivirte Schwächling seine Kränklichkeit dem Stubenleben mit beizumessen hat.

Wenn gleich die Luft vorzugsweise durch die Athemwerkzeuge sich dem ganzen Organismus mittheilt, so ist doch ihr Einwürken auf die Oberfläche des Körpers eben so unverkennbar und, wiewohl auf eine andere Weise, doch ohne Zweifel nicht minder wohlthätig für das gesammte Leben; denn wunderbar fühlt der alle seine Glieder gestärkt und erquickt, welcher sich längere Zeit einer reinen Luft aussetzt. Es ist daher für alle, die sich einer dauerhaften Gesundheit zu erfreuen wünschen, unerläßlich, die freie Luft nicht nur möglichst oft, sondern auch vollkommen zu genießen. Das Letztere kann aber nur dann der Fall seyn, wenn die Bekleidung des Körpers so beschaffen ist, daß sie keinen Theil zu sehr von der Einwürkung der Atmosphäre verwahrt. Zu ängstliches Verhüllen des Körpers ist in keinem Falle nöthig, selbst dann nicht, wenn die Witterung rauh und unfreundlich ist. Denn die atmosphärischen, in der Organisation des Makrokosmus als nothwendig begründeten, Veränderungen pflegen den normalen Gesundheitszustand des Menschen selten zu stören. *) Dieser ist von Natur so organisirt, daß er sie ohne Nachtheil erträgt; ja er darf — fast von allen Erdbewohnern der einzige — alle bewohnbaren Zonen unseres

*) Dieß beweisen am augenscheinlichsten die Forstmänner, welche ihr Beruf bei jeder Witterung und zu allen Jahreszeiten in die freie Luft führt; sie erfreuen sich, wie bekannt, der besten und dauerhaftesten Gesundheit.

Planeten besuchen und sich jedem Klima aussetzen, ohne dadurch bedeutenden Schaden an seiner Gesundheit zu leiden. Nur zu bedeutende Witterungsveränderungen, als die selteneren Ausnahmen von der Regel, sind bisweilen fähig, das Gleichgewicht der organischen Thätigkeiten gewaltsam aufzuheben.

Vorzuziehen ist in dieser Hinsicht das Wohnen auf dem Lande bei weitem dem Stadtleben. Dort athmet man fast unaufhörlich die reine, frische Luft, wie sie uns die Natur selbst anbietet; hier, besonders in großen Städten, ist fortwährend ein ausgearteter Dunstkreis *) über die ganze Masse der Wohnungen verbreitet, der selten ohne nachtheilige Folgen bleiben kann. Darum thut auch der Städter nicht genug, wenn er zu seiner Erholung die Straßen durchgeht; nein, hinaus in's Freye muß er sich täglich begeben, wenn er der ganzen Wohlthätigkeit der reinen Himmelsluft theilhaftig werden und den Nachtheil des Stadt- und Stubenlebens einigermaßen mildern will.

*) Nie behält die Luft ihre ursprüngliche, normale Beschaffenheit in den weniger natürlichen Verhältnissen des Lebens. In enge Räume eingeschlossen und dadurch ausser Verbindung gesetzt mit dem Ganzen der Atmosphäre, die sich durch ihr eigenthümliches Leben täglich reproducirt, erleidet sie sehr bald dieselben verderblichen Umwandlungen, wie das Wasser in Teichen, die weder Zu- noch Abfluß haben. Diese Verderbniß nimmt an volkreichen Orten noch zu durch das Athmen so vieler Bewohner, durch die künstliche Erleuchtung, wie durch die Ausdünstung von Excrementen und faulenden Thier- und Pflanzenkörpern u. s. w. Der Antheil von Sauerstoffgas wird der Luft entzogen, und durch kohlensaures-, Wasserstoff- Stickstoffgas und mancherlei andere irrespirable Luftarten und Dünste ersetzt.

Ueberhaupt verdient in diätetischer Hinsicht die Wohnung und häusliche Einrichtung eine besondere Aufmerksamkeit. Die Lage der Wohnung sey, wo möglich, frei und erhaben, damit sie der Luft den nöthigen Zugang gestatte, fern von Sümpfen und Morästen. Der Bergbewohner athmet die reinste, erquickendste Luft; aber er erfreut sich auch einer Gesundheit und Körperstärke, wie sie in der Regel keinem Thalbewohner zu Theil wird, und selbst an geistiger Kraft ist er diesem wohl überlegen. Ferner sey das Wohnzimmer hoch und geräumig. In niedrigen und engen Stuben wird natürlich die Luft noch weit schneller die gewöhnlichen Verderbnisse erleiden, als in hochgewölbten mit größerem Flächenraume. Ueberdieß sind einige, in der Höhe angebrachte Oeffnungen, welche fortwährend einen schwachen Luftzug und somit wenigstens einige Verbindung zwischen der reinen Atmosphäre und der Stubenluft unterhalten, ein dringendes Bedürfniß *). Die heimlichen Gemächer sondere man ganz von den eigentlichen Wohnungen ab und treffe eine solche Vorkehrung, daß die Ausdünstung der Excremente den Bewohnern nicht nachtheilig werden könne. **)

*) Hauptsächlich sollte diese Einrichtung bei öffentlichen Gebäuden, z. B. Schauspielhäusern und Ballsälen, niemals vernachlässiget werden, in denen durch die große Menge der Anwesenden, besonders, wenn sie, wie bei'm Tanzen, schneller athmen, und durch die bedeutende Anzahl brennender Kerzen oder Lampen die Verderbniß der Luft oft in kurzer Zeit bis auf den höchsten Grad gesteigert wird.

**) Besonders ist dieß in großen Städten ein bedeutender

Auch im Betreff der häuslichen Einrichtung wird oft sehr gegen die Gesetze der Diätetik verstoßen, und es muß daher von Nutzen seyn, hier ebenfalls eine allgemeine Richtschnur anzugeben. Zuerst verdient die Ueberfüllung der Zimmer mit Bewohnern eine Rüge; man geräth dadurch in denselben Fehler, als wenn man seinen Aufenthalt in engen und niedrigen Stuben wählt. Hauptsächlich gilt das von den Schlafzimmern; denn da der schlafende Mensch mehr aushaucht, als der wachende, wozu wohl auch die Gewohnheit, sich in Federbetten zu hüllen, das Ihrige beiträgt, und da überdieß in der Nacht keine Thür geöffnet, folglich der reineren Luft aller Zugang versperrt wird, so ist es gar nicht zu verwundern, wenn die

---

Uebelstand, und darum möchte wohl eine, demselben vorbeugende und auch die Schädlichkeit des Cloakenreinigens verhütende, im vorigen Jahre durch öffentliche Blätter bekannt gemachte Erfindung beweglicher Abtrittsgruben (S. auch: Bemerkungen über die Vortheile, welche die Einrichtung der patentirten, beweglichen, geruchlosen, Latrinen (Fosses mobiles inodores), — — — für die Reinlichkeit und Gesundheit der Stadtbewohner — — gewähren, — im Monatsblatte der Königl. Preuß. märk. ökonomischen Gesellschaft zu Potsdam und Frankfurth a. d. O. 2. Jahrg., 1823. Num. 2. Febr.) die ganze Aufmerksamkeit der Polizeibehörden um so mehr verdienen, da sie außer den bereits genannten wichtigen Vortheilen auch noch den Nutzen hat, daß sie das Vermischen des Inhalts der Cloaken mit dem, zum Kochen, Brauen und Brennen benutzten, Wasser der, die größeren Städte durchschneidenden, Canäle und Bäche verhütet.

Verderbniß der Luft im Schlafzimmer weit schneller erfolgt, als in gewöhnlichen Wohnstuben.*) Einen andern Nachtheil bringt die Gewohnheit, vorzüglich der ärmern Classe, im Winter sich vor der Kälte durch Kohlenbecken und ähnliche Einrichtungen zu schützen, die schon oft von den traurigsten Folgen gewesen sind. Denn die sich entwickelnden Kohlendämpfe (kohlensaures Gas) verschlechtern — vorzüglich in kleinen, niedrigen Stuben — die Luft in kurzer Zeit so auffallend, daß sie zum athmen ganz untauglich wird und, wenn diese Entwickelung des Nachts, wo der Gefährdete sorglos schläft, sich ereignet, nicht selten den schnellsten Tod bringt, ähnliches Unheil stiftet, nur häufig dadurch, daß man die Klappen der Zugröhren an den Stubenöfen nach dem Einheitzen zu zeitig verschließt.**) Demnach bleibt es im Allgemeinen Regel, alles zu vermeiden, was die Stubenluft noch mehr zu verschlechtern fähig ist, als es ohnedieß schon durch das Athmen und die unmerkliche Ausdünstung geschieht; dagegen nichts zu unterlassen, was die Reinigung und Erneuerung der Luft in den Zimmern zu bewürken im Stande

*) Kömmt hierzu noch die Gewohnheit, das Schlafzimmer im Winter zu heitzen, so erhält die Verderbniß der Luft auch dadurch noch einen neuen Zuwachs.

**) Hierher gehört ebenfalls die Gewohnheit, Kien oder andere ähnliche Dinge auf dem Ofen zu trocknen, Wäsche in Wohnstuben aufzuhängen, stinkdunstende, und besonders des Nachts ätzliche Luftarten entwickelnde, Gewächse, z. B. Blumen, Birkenzweige in Wohn- und Schlafzimmern aufzustellen, neugebaute oder vor Kurzem geweißte und gemalte Wohnungen zu früh zu beziehen u. dgl. m.

ist. In dieser letzteren Absicht wird es zum dringenden Bedürfnisse, die Fenster der Wohn- und besonders Schlafzimmer im Winter wenigstens früh, in der mildern Jahreszeit mehrere Stunden des Tages zu öffnen und der freien Luft den Zugang zu gestatten.

Was von den Wohnungen und der häuslichen Einrichtung im Allgemeinen gesagt ward, gilt in's Besondere auch für den Aufenthalt solcher Individuen, die der Staat des öffentlichen Wohles wegen von den übrigen Bürgern trennt, oder ihres eigenen Bedürfnisses wegen versorgt — ich meine die Gefängnisse, Arbeits- und Irrenhäuser, so wie überhaupt alle öffentlichen Anstalten, welche viele Bewohner enthalten, wie Armen-, Waisen- und Findelhäuser u. s. w. Hauptsächlich wird in den eigentlichen Correctionsanstalten sehr gegen alle Diätetik gefehlt. Man sollte den Unglücklichen, die schon ohnedieß an vielem Mangel leiden, was zur Erhaltung der Gesundheit nöthig ist, wenigstens das erste Bedürfniß des Lebens, die reine Luft, nicht entziehen, und sie so auf zwiefache Weise, an der Freiheit und der Gesundheit strafen. Auch büßt man nicht selten diese Maßregel dadurch, daß der, zum wahren Pesthauche gewordene, Dunstkreis, in welchem sie athmen, in unvermeidlicher Verbreitung Nahe und Ferne, Schuldige und Unschuldige vergiftet und Tausende den zerstörendsten Contagien — bekannt unter dem Namen der Kerkerfieber — zum Opfer werden.

Nie bleiben die Vergehungen, welche man sich gegen die Natur erlaubt, ungestraft. Wie sie also den ihres schönsten Segens theilhaftig macht, welcher, ihrer

lauten Mahnungen eingedenk, die reine Himmelsluft in vollem Maße zu genießen trachtet, so straft sie den Frevel desjenigen, welcher, ihre Stimme überhörend, sich der freien Luft entzieht, hart und nachdrücklich. Der allgemeinste Nachtheil, welchen das Stuben- und Stadtleben, so wie das zu ängstliche Verhüllen des Körpers gegen die wohlthätigen Einflüsse der Atmosphäre, mit sich führt, ist krankhaft erhöhete Reizbarkeit, wie des ganzen Nervensystems überhaupt, so des Hautorgans in's Besondere. Die Stubensitzer und Großstädter, besonders die weiblichen Individuen, deren nachgiebigere Organisation den schädlichen Einwürkungen einer naturwidrigen Lebensweise weniger Widerstand leistet, sehen siech, blaß, erdfahl.*) Von gewißen Krankheiten, die man deßhalb gewißermaßen ihre Modekrankheiten nennen könnte, wie Kopf- und Zahnweh,**) Schnupfen, Ohrenzwang, Catarrh u. s. w., pflegen sie fast niemals frei zu werden. Jede Veränderung des Wetters beleidiget ihr Gemeingefühl, jede Abend- oder Morgenluft verstimmt ihr Nervensystem auffallend und eine naßkalte Witterung, die den Dorfbewohner, weil er sich ihr stets ohne Rücksicht aussetzt, in seiner Gesundheit nicht beeinträchtiget, hat für sie die traurigsten

*) In ihrem Dünkel trösten sie sich damit, daß sie ihr krankes Ansehen — im Gegensatze mit dem blühenden Gesichte der Dorfbewohnerinnen — als die Auszeichnung einer zarteren und feineren Körperbildung betrachten.

**) Nach Herrn Hofrath Dr. Hahnemanns Beobachtungen trägt die Stubenluft vorzugsweise mit zum frühen Verluste der Zähne bei.

Folgen. Daher die vielfachen Rheumatismen, Brustleiden, Diarrhöen und unzählige andere Erkältungskrankheiten*), von denen der nichts weiß, welcher sich an die verschiedenartigsten Einflüsse der atmosphärischen Luft gewöhnt hat; daher die Nothwendigkeit für viele, bei Regen und Sturm Tage lang das Zimmer zu hüten und sich vor jedem rauhen Lüftchen in Acht zu nehmen. So verwandelt der Mensch, was ihm die gütige Natur zum Segen bietet, durch thörichtes Benehmen, sich selbst in Fluch und Unheil.

Auch das Licht verdient in diätetischer Hinsicht unsere ganze Aufmerksamkeit. Wenn es gleich nicht unwahrscheinlich ist, daß dasselbe, wie die Luft, die ganze Oberfläche des organischen Körpers in Anspruch nimmt,

*) Erkältung kann bei dem wahrhaft gesunden Menschen nur selten Statt finden, ist aber die unausbleibliche Strafe für den, welcher seinen Körper durch Vermeidung der freien Luft und durch zu warmes Verhalten dazu geneigt gemacht hat. Die gewöhnlichen Herbst- und Frühjahrskrankheiten herrschen bekanntlich größtentheils häufiger in den Städten, als auf dem Lande; hier würde man sie indessen noch seltener antreffen, wenn man nicht ebenfalls an ein zu warmes Verhalten, durch die Bekleidung und eine übertriebene Stubenhitze, gewöhnt wäre. Der Landmann in Norddeutschland heizt seine Stube den größesten Theil des Jahres so, daß ein, an mäßige Temperatur gewöhnter, Mensch den heftigsten Schweiß darin bekömmt. Da er nun in Folge seiner Geschäfte die Stube verlassen muß, so wird ihm der Contrast, welchen die Kälte der Luft (besonders im Winter) dann plötzlich auf ihn macht, sehr oft nachtheilig. Dennoch sind es meist reine Entzündungskrankheiten, z. B. Lungenentzündungen, von denen er befallen wird; anderen Leiden widersteht seine kräftige Natur eher.

so strömt es doch vorzugsweise durch sein eigenthümliches Organ, das Auge, dem gesammten Organismus zu, und, wie es für die ganze belebte Schöpfung einen specifischen Reiz zu regerer Lebensthätigkeit abzugeben scheint, wie ohne Licht keine Vegetation gedeiht, so verrathen auch die höheren Organismen, welche es entbehren, eine eigenartige Kränklichkeit. Man betrachte nur das Gesicht eines Blinden; immer ermangelt es der natürlichen Lebhaftigkeit, und eine auffallende Blässe, ein eigenthümlich leidender Ausdruck charakterisirt es vor allen andern.

Demnach gebietet die Diätetik, sich dem Einflusse dieses Förderungsmittels der Gesundheit nicht zu entziehen, vielmehr dasselbe ungehindert auf den Organismus einwürken zu lassen. Vorzüglich wird man dahin sehen müssen, daß die Wohnzimmer der Sonnenseite zugewendet und mit großen, hellen Fenstern versehen seyen. Aus diesem Grunde sind auch die, in großen Städten nicht ungewöhnlichen, Kellerwohnungen *) gänzlich zu verwerfen; wie sie der freien Luft weniger zugänglich sind, so schließen sie auch den Einfluß des Lichtes fast völlig aus.

Wenn das Licht qualitativen Veränderungen unterworfen ist, so sind sie wenigstens nicht geeignet, dem

*) Der fleißige Bergmann opfert seinem gefährlichen Berufe einen, gewiß nicht unbeträchtlichen, Theil seines Lebens, und nur die reine Bergluft (in Verbindung mit einem angemessenen Lichte) welche er über der Erde genießt, ist Ursache, daß der Nachtheil des Aufenthaltes unter der Erde nicht noch weiter um sich greift.

menschlichen Organismus nachtheilig zu werden *); dagegen kann es, im Uebermaße zugelassen, allerdings Schaden bringen. Durch zu grelles Licht leidet, wenn nicht der ganze Organismus, doch wenigstens das Auge beträchtlich; selbst das genaue Betrachten solcher Gegenstände, die von der Sonne beschienen werden, wie Lesen, Schreiben oder Nähen und Sticken in der Sonne, ist von ungemein nachtheiligen Folgen für das Sehorgan. Die goldene Mittelstraße zu halten, wird, wie sonst fast überall, auch hier das Beste seyn.

Wenn in der Diätetik von der Wärme, deren Genuß man sich verschaffen soll, die Rede ist, so gilt dieß von der gemäßigten Temperatur, wie sie die atmosphärische Luft darbietet. Gewiß ist das Clima jedes Landes für dessen Bewohner das angemessenste; doch darf man im Allgemeinen wohl die gemäßigte Zone für die der Gesundheit zuträglichste ansehen.

Zu große Kälte ist der Pflanzen- und Thierwelt nachtheilig, aber schädlicher noch ist, wenigstens dem menschlichen Organismus, zu große Wärme, die mit unserem Clima in keinem Verhältnisse steht. Sie erweckt (wie die Vermeidung der freien Luft) eine krankhaft erhöhete Reizbarkeit, besonders des Hautorganes und verursacht dann (gemeinsam mit jener) die bereits erwähnten Erkältungskrankheiten aller Art.

*) Von den besonderen Modificationen des Lichtes, durch welche die verschiedenen Farben entstehen, wird weiter unten die Rede seyn.

Darum lasse man die Wohnzimmer im Winter nur mäßig erwärmen, die Schlafzimmer gar nicht. Die Betten dürfen nur dünn und leicht seyn, um nicht einen Schweiß zu erregen, und keinesweges am Ofen, oder durch Wärmflaschen, heiße Steine u. dgl. erwärmt werden. Ueberhaupt sind sie von zweideutigem Nutzen und ein Lager von, mit Roßhaaren gepolsterten, Matratzen *) dürfte weit vorzüglicher und angemessener seyn. Die Kleidung sey ebenfalls leicht und dünn, damit sie nur mäßig erwärme, höchstens bey bedeutender Winterkälte von schwereren, wärmeren Stoffen. Besonders enthalte man sich einer zu warmen Bedeckung der Brust, des Halses und Kopfes, z. B. der Pelzmützen, dicker Halstücher und wollener oder flanellener Westen und Unterkleider, welche die Haut fast immer feucht erhalten und leicht zu den bedenklichsten Krankheiten durch Erkältung, wie Lungenentzündung, Bräune u. s. w., wie auch bei Kindern zur Entstehung von Kopfgrind und Ungeziefer Gelegenheit geben. Zum Waschen bediene man sich nie erwärmten Wassers, sondern nehme es so, wie es eben aus der Quelle kömmt, liebet etwas kühl, als eigentlich warm. Ebendasselbe gilt von dem Baden. Am angemessensten für

*) Hauptsächlich dürfte es zweckmäßig seyn, den Kindern statt der Betten Matratzen zu geben, da die Bettwärme, besonders, wenn man ihnen erlaubt, des Morgens noch eine Zeit lang wachend liegen zu bleiben, sie nicht blos verweichlicht, laß und träge macht, sondern auch durch zu frühzeitige Erweckung des Geschlechtstriebes nicht selten zu den traurigsten Folgen Anlaß giebt.

den Körper ist es ohne Zweifel, wenn es bei der warmen Jahreszeit in Flüssen oder, Zu- und Abfluß habenden, Teichen geschieht. Zu den künstlichen Bädern wähle man nur milchlaues, oder auch etwas kühleres Wasser; würklich kaltes oder auch sehr warmes Baden würkt nachtheilig (pathogenetisch, arzneilich) auf den gesunden Körper ein und ist also auf keine Weise zuläßig. Mehr noch ist dieß der Fall mit den Mineralbädern — den sogenannten Gesundbrunnen —, die, als sehr stark arzneilich, für den Gesunden durchaus untauglich sind. Ganz reines, von allen fremdartigen Beimischungen völlig freies, Wasser darf allein zu diesem Behufe empfohlen werden.

Der Sonnengluth sich lange und vorzüglich mit bloßem Haupte oder Rücken auszusetzen, ist von allgemein bekanntem Nachtheile, der oft plötzlich, z. B. im Sonnenstiche u. s. w., oder später in anderen bedeutenden Krankheitszuständen sich auszusprechen pflegt.

Auch hier ist also das Halten der rechten Mitte das Angemessene.

Die, im Gebiete des animalischen Magnetismus gemachten Erfahrungen haben die Existenz eines Agens erwiesen, das von jedem Menschen ausgeht und ihn, gleichsam als eigenartige Atmosphäre, umgiebt — zoomagnetisches Agens, sensible Atmosphäre, organischer Aether u. s. w. genannt. Vermöge dieser, wiewohl ihrem Wesen nach noch nicht genau gekannten, doch ohne Zweifel mit der eigentlichen Lebenskraft in nahem Zusammenhange stehenden, wunderbaren Atmosphäre würkt ein Individuum auf das andere auch

aus einiger Entfernung ein, und zwar bald angenehm und anziehend (Sympathie), bald widrig und abstoßend (Antipathie). Je ausgebildeter, gesünder und kräftiger ein Organismus ist, desto größer und merklicher ist sein Würkungsvermögen; Kinder, alte und schwächliche Subjecte würken verhältnißmäßig schwächer, kranke Individuen nachtheilig auf ihre Umgebungen ein. Wie aber Geben nicht ohne Empfangen besteht, so pflegt auch hier der kräftigere Organismus vorzugsweise der gebende (einwürkende), der schwächere hingegen der empfangende (aufnehmende, entziehende) zu seyn — Positives zu Negativem +, wiewohl der letztere ebenfalls auf den ersteren verhältnißmäßig zurückwürkt.

Demnach wird nach den Gesetzen einer rationellen Diätetik das nähere Zusammenleben mit kräftig gesunden Individuen von wesentlichem Nutzen für diejenigen seyn, welche bei einem zarteren Körperbaue Krankheit erregenden Einflüssen weniger zu widerstehen pflegen. So trägt es namentlich zum Gedeihen der Kinder ungemein viel bei, wenn man sie mit blühendgesunden Subjecten zusammenbettet *), wie es im Gegentheile von den traurigsten Folgen für die zarteren Organismen werden kann.

*) So ists auch unstreitig nicht allein die Nahrung aus der mütterlichen Brust, welche das Gedeihen des Säuglings so augenscheinlich fördert, sondern zugleich die Fülle von Lebenskraft, welche ihm mit der Nahrung vom Mutterbusen entgegenströmt. Daher auch sein süßer Schlummer im Arme der Mutter, wenn sonst nichts ihm die ersehnte Ruhe gewährt. S. auch Lucina v. Dr. C. Stapf, Berlin bei Maurer.

wenn man sie bei alten, abgelebten oder kränklichen Leuten schlafen läßt.*) Die letztern werden ihnen nicht nur, was sie an Lebenskraft besitzen, zu ihrem eigenen Vortheile entziehen, sondern auch diesen Verlust durch kranke Einwürkung (Mittheilung eines krankhaft veränderten zoomagnetischen Agens) ersetzen, und was demnach diese durch solchen Austausch an Kraft und Gesundheit gewinnen **), müssen jene offenbar verlieren.

Noch muß man bei diesen Verhältnissen die gegenseitige natürliche Zuneigung oder Abneigung in Anschlag bringen; denn von der nähern Berührung mit widrig einwürkenden, feindseligen, wiewohl im Uebrigen kräftigen, Personen wird man eher Nachtheil als Nutzen zu erwarten haben, und wie man sich von gewissen Individuen geistig und gemüthlich abgestossen,

*) Wenn schon, wie jedem bekannt ist, Erwachsene durch nahe Berührung mit kranken Individuen nicht selten an Lebensfülle verlieren, so muß natürlich dem zarteren Kindesalter ein so nahes Zusammenseyn mit denselben noch weit verderblicher werden, und doch verstößt man hier nur zu oft gegen die Gesetze der Natur. So geschieht es z. B. in vielen Familien, daß man die Wartung und Pflege der Kinder alten, abgelebten Weibern überläßt, welche überdem auch noch mitunter die, eben so ekelhafte, als, aus den angeführten Gründen, nachtheilige Gewohnheit haben, indem sie die Kleinen füttern, die Speisen zuvor bissenweise in ihren zahnlosen Mund zu nehmen, bevor sie dieselben ihrem Pfleglinge zu verschlucken geben, damit er sie nicht zu heiß bekommen möge.

**) Das war schon den Alten sehr wohl bekannt und sie gründeten auf diese Thatsache ihre Gerokomik, indem sie abgelebte Greise zu ihrer Wiederverjüngung absichtlich mit einer frischen Jugend in nahe Berührung brachten.

ja oft im Innersten verletzt fühlt, so wird man sich in ihrer Nähe auch körperlich nur unbehaglich fühlen können. Im Gegentheile wird der Umgang mit gesunden Personen, zu denen schon eigene Neigung uns hinzieht, zur Förderung unserer (geistigen und körperlichen) Gesundheit nicht wenig beitragen, und so leidet auch das empfohlene nähere Zusammenleben (und Zusammenschlafen) der Kinder mit möglichst gesunden und kräftigen Subjecten nur dann Anwendung, wenn diese ihnen nicht zuwider und selbst durch Liebe und Zuneigung an sie gefesselt sind.

Was im belebten Organismus durch die unaufhörliche Thätigkeit der Lebenskräfte an materiellen Stoffen verloren geht, das läßt sich nur durch angemessene Speisen und Getränke wieder ersetzen. Angemessen und von der Natur selbst geboten sind nun aber nur diejenigen, welche bloß nähren und Durst löschen. Jede andere Eigenschaft, die sie etwa noch außerdem besitzen möchten, macht sie für die angegebene Absicht unbrauchbar und verwerflich. Die ewige Natur läßt sich in ihren Anordnungen nicht meistern; was ihre unwandelbaren Gesetze erheischen, das — und nicht mehr und nicht weniger — will sie pünktlich erfüllt wissen — jede Abweichung von ihrer Richtschnur ist Frevel, den sie nicht ohne Ahndung läßt.

Unter allen Geschöpfen scheint dem Menschen die größeste Mannigfaltigkeit der Genüsse von der Natur geboten zu seyn; auch lehrt die Erfahrung, daß Ab-

wechselung in dieser Hinsicht ihm zuträglicher ist, als das Gegentheil. Er ist darauf angewiesen, Fleischnahrung mit Pflanzenkost zu verbinden und von beiden sich das Angemessenste auszuwählen. Sich an die eine allein zu halten, ohne die andere zu beachten, würde schon naturwidrig seyn und also nicht ohne nachtheilige Folgen bleiben können. Denn, wie das Fleisch mäßig genossen, vermöge seiner näheren Verwandtschaft mit unserer eigenen Materie, leichter verdaut wird und das, durch körperliche und vorzüglich geistige Anstrengungen, Verzehrte wieder ersetzt, so wird es, ausschließlich und im Uebermaße zur Nahrung angewendet, unstreitig neben der Ueppigkeit des Körpers auch Rohheit, Grausamkeit und Leidenschaftlichkeit des Charakters mit begründen helfen *). Bei bloßer Pflanzenkost auf der andern Seite kann das geistige Leben nur eine untergeordnete Rolle spielen, während das körperliche vielleicht an Dauer gewinnen wird **). Wahre Gesundheit kann

*) Nicht bloß das Beispiel der fleischfressenden Thiere, sondern auch die Geschichte ganzer Völkerstämme spricht für diese Behauptung.

**) Während bloße Fleischnahrung den Proceß des Lebens zu erhöhen und zu beschleunigen scheint, hat es das Ansehen, als wenn die, nicht so leicht assimilirbare, Pflanzenkost denselben verzögerte; wenigstens existiren mehrere Beyspiele, daß Leute, die sich bloß von Vegetabilien nährten, ein ungewöhnlich hohes Alter erreichten. Sonach könnte man versucht werden, den Genuß bloßer Pflanzenkost für rathsamer zu halten. Indessen, wenn man auch diesen Erfolg allein jener eigenthümlichen Nahrung und nicht zugleich einer, im Uebrigen sehr geregelten, Lebensweise zuschreiben will, so kann man doch neben der besten Dauer des Körpers — Trägheit und Stumpfheit aller Geisteskräfte nicht schätzens-

aber nur in der gleichmäßigen Ausbildung aller organischen Thätigkeiten, der geistigen, wie der körperlichen, begründet seyn; das Hervortreten der einen auf Kosten der anderen wird immer ein Mißverhältniß bedingen, welches mit dem Begriffe des normalen organischen Befindens unvereinbar bleibt.

Das kindliche Alter allein scheint eine Ausnahme von der eben aufgestellten Regel zu erheischen. Wie sich in ihm offenbar mehr das Somatische ausspricht und das Psychische noch gleichsam unentwickelt schlummert, wie in dieser Periode des Lebens der Wechsel der Materie an sich ungleich schneller erfolgt, so dürfte wohl auch hier die Fleischnahrung, als wodurch der Proceß des Lebens noch erhöhet und die Entwickelung der psychischen Thätigkeiten vor der Zeit bewürkt und beschleuniget werden möchte, weniger empfehlenswerth und ihr Genuß nur sehr selten zu gestatten, dagegen Pflanzenkost das Angemessenere seyn.

Zu den rein nährenden Speisen und rein Durst löschenden oder auch zugleich rein nährenden Getränken möchten vorzüglich folgende zu rechnen seyn: die verschiedenen Arten Wildpret*),

---

werth finden, und ein, in unerschütterlichem Phlegma geführtes, fast nur körperliches Leben — wie es wohl als Folge bloßer Pflanzennahrung vorkommen kann — ist eigentlich nur ein halbes Leben — mehr ein Vegetiren. Ueberdem erscheint auch aus anatomisch-physiologischen Gründen, wie bekannt, die Verbindung der Fleischnahrung mit Pflanzenkost als das Angemessenste.

*) Zu diesen pflegen wir nur die grasfressenden Thiere zu rechnen, deren Fleisch milderer Natur und rein nährend ist,

Rindfleisch, Schöpsenfleisch *), nicht zu junge Hühner, Truthühner und Tauben, auch wohl zahme Kaninchen u. s. w. Den Uebergang von animalischer zu vegetabilischer Nahrung machen die verschiedenen Arten von Eiern und die Stoffe, welche die Milch liefert, frische, (nicht ranzige) Butter und reiner (nicht zu alter) Käse. Von den Vegetabilien darf man als rein nährend betrachten die meisten Sorten reifen Obstes, wie Aepfel, Birnen, Pflaumen, Kirschen, Weintrauben, Himbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren, Stachelbeeren, Mispeln, Maulbeeren, Pfirsichen, Aprikosen, Melonen u. a. m.; die mannigfachen Gemüse, als Möhren, grüne Bohnen, Schoten, Spinat, den gewöhnlichen Salat, Kohlrüben, Teltower Rübchen, Kohlrabi und andere Sorten Kohl, vielleicht auch Artischocken; ferner Sago, Salep **)

---

während das der sogenannten Raubthiere unstreitig mehr pathogenetisch (arzneilich, reitzend) auf den Organismus einwürken würde.

*) Nur sehe man darauf, daß das Fleisch nicht zu fett sey, indem es in diesem Zustande weniger assimilirbar, auch wohl nicht ganz frei von arzneilicher Nebenwürkung ist.

**) Ich getraue mich nicht, zu entscheiden, ob der Salep als vollkommen indifferent zu betrachten ist, muß ihn aber wenigstens für zweideutig ansehen nach dem, was Dr. Schneider von ihm beobachtet haben will (S. Ueber Systemsucht, Mode und Sectengeist unter den Aerzten, nebst einem Anhange über I, Arrow-Root, ein neues, feines Nahrungsmittel und noch ein neueres Arzneimittel, und über II, das Croton-Oel, ein neuerdings wieder empfohlenes, sehr würksames Heilmittel, von Jos. Schneider, Kurhess. Großherzogl. Fuldaischem Medicinalrathe ꝛc. ꝛc.). Er behauptet nämlich, Verstopfung und harte, weiße Stühle nach seinem (vielleicht

Wassernüsse *), u. s. w.; endlich die mannigfachen Hülsenfrüchte, so wie die Getraidearten überhaupt in ihren besten Zubereitungen, wie Reiß, mehrere Arten Gräupchen, Hirse, Schwade, Spelz, Grieß, Grütze, Mais, besonders reines, ausgegohrnes, und gutgebacknes **) Roggen- und Waizenbrod.

Ebenfalls rein nährend, doch ärmer an Nahrungsstoffe und deßhalb seltener zu genießen sind Kirbisse, Erbsen, Linsen, reife Bohnen, weiße Rüben (Wasserrüben), Kartoffeln u. s. w. Die letzteren sind im rohen Zustande und besonders, wenn sie ihre völlige Reife noch nicht erlangt haben, nicht ganz ohne schädliche Nebenwürkung; sie werden aber genießbar, wenn sie

---

zu häufigen) Genusse beobachtet zu haben. Darum würde er nur selten und mäßig als Nahrungsmittel genossen werden dürfen. Dasselbe möchte auch von dem Arrow-Root gelten, von welchem Dr. Schneider ebenfalls pathogenetische Würkungen angemerkt hat.

*) Auch die Wassernüsse bekommen nicht allen Individuen, sondern erregen bisweilen Uebelkeit u. s. w.

**) Nur wenn es rein, ausgegohren und ausgebacken ist, kann man das Brod rein-nährend nennen; oft wird es nachtheilig durch Beimischung von Mutterkorn, Tresye, Taumellolch und andern schädlichen Stoffen, oder das dazu verwendete Getraide war an sich von schlechter Beschaffenheit wegen erlittener Nässe und aus anderen Ursachen. Ueberdieß ist das Roggen- (und wohl auch Waizen-) Mehl an sich nicht frei von pathogenetischem Principe, welches erst durch den Gährungsproceß verschwindet. Schweres und vestes, nicht ausgebackenes Brod aber ist schwerverdaulich und also ungenießbar. Seltener dürfte Mehl von Mais zum Brode zu benutzen seyn, da er außer zuckergesäuerter Kalkerde noch Gerbestoff enthält.

völlig reif sind, und am ersten unschädlich, sobald man sie in Dämpfen kocht.

Unter den rein Durstlöschenden Getränken steht das Wasser, als das natürlichste und indifferenteste, oben an; nur muß es rein und nicht durch fremdartige Beimischungen verfälscht seyn. Das beste ist unstreitig dasjenige, welches weder Geschmack, noch Geruch, noch Farbe hat. Ihm schließt sich, als gleichfalls Durst löschend, zugleich aber auch Nahrungsstoff enthaltend, die Milch, vorzüglich Kuhmilch *), an. Es ist wahrlich beklagenswerthes Vorurtheil, wenn man behauptet, die Milch erzeuge Schleim, Säure im Magen, Frieren und Durchfall, und es gehöre ein überaus starker Magen dazu, um ihre Nachtheile nicht zu em-

*) Nicht die Milch von allen Thieren ist als rein Durst löschend und nährend zu betrachten; gewiß finden wir häufig darin ein eigenthümliches pathogenetisches Princip, das sie zum diätetischen Gebrauche untauglich macht. Selbst die frischgemolkene Kuhmilch dürfte nicht ganz frei davon zu nennen seyn, am wenigsten zu einer Zeit, wo die Herden die jungen, vollsaftigen Kräuter des Frühjahres genießen. Darum wird es immer rathsam bleiben, sie nur abgekocht in Gebrauch zu ziehen. Erregt sie dann in diesem Zustande noch Beschwerden, so liegt die Schuld wahrlich nicht an ihr, sondern an den krankhaft veränderten Verdauungswerkzeugen. Eben so wird auch reines Wasser von denen nicht vertragen, welche sich bereits durch naturwidrige Genüsse aller Art, wie Kaffee, Thee, Wein, Gewürze u. s. w. verwöhnt und verdorben haben, so wie der die freie Luft nicht mehr verträgt, welcher sich an Stubenluft gewöhnt hat. Vergl. Ueber Diätetik im Geiste und nach den Bedürfnissen der hom. Heilkunst. v. Dr. C. Stapf — im Archive für die hom. Heilk. I Bd. 3. Heft. S. 125. Anmerk.

aus einiger Entfernung ein, und zwar bald angenehm und anziehend (Sympathie), bald widrig und abstoßend (Antipathie). Je ausgebildeter, gesünder und kräftiger ein Organismus ist, desto größer und merklicher ist sein Würkungsvermögen; Kinder, alte und schwächliche Subjecte würken verhältnißmäßig schwächer, kranke Individuen nachtheilig auf ihre Umgebungen ein. Wie aber Geben nicht ohne Empfangen besteht, so pflegt auch hier der kräftigere Organismus vorzugsweise der gebende (einwürkende), der schwächere hingegen der empfangende (aufnehmende, entziehende) zu seyn — Positives zu Negativem —, wiewohl der letztere ebenfalls auf den ersteren verhältnißmäßig zurückwürkt.

Demnach wird nach den Gesetzen einer rationellen Diätetik das nähere Zusammenleben mit kräftig gesunden Individuen von wesentlichem Nutzen für diejenigen seyn, welche bei einem zarteren Körperbaue Krankheit erregenden Einflüssen weniger zu widerstehen pflegen. So trägt es namentlich zum Gedeihen der Kinder ungemein viel bei, wenn man sie mit blühendgesunden Subjecten zusammenbettet *), wie es im Gegentheile von den traurigsten Folgen für die zarteren Organismen werden kann.

*) So ists auch unstreitig nicht allein die Nahrung aus der mütterlichen Brust, welche das Gedeihen des Säuglings so augenscheinlich fördert, sondern zugleich die Fülle von Lebenskraft, welche ihm mit der Nahrung vom Mutterbusen entgegenströmt. Daher auch sein süßer Schlummer im Arme der Mutter, wenn sonst nichts ihm die ersehnte Ruhe gewährt. S. auch Lucina v. Dr. C. Stapf, Berlin bei Maurer.

wenn man sie bei alten, abgelebten oder kränklichen Leuten schlafen läßt.*) Die letztern werden ihnen nicht nur, was sie an Lebenskraft besitzen, zu ihrem eigenen Vortheile entziehen, sondern auch diesen Verlust durch kranke Einwürkung (Mittheilung eines krankhaft veränderten zoomagnetischen Agens) ersetzen, und was demnach diese durch solchen Austausch an Kraft und Gesundheit gewinnen **), müssen jene offenbar verlieren.

Noch muß man bei diesen Verhältnissen die gegenseitige natürliche Zuneigung oder Abneigung in Anschlag bringen; denn von der nähern Berührung mit widrig einwürkenden, feindseligen, wiewohl im Uebrigen kräftigen, Personen wird man eher Nachtheil als Nutzen zu erwarten haben, und wie man sich von gewissen Individuen geistig und gemüthlich abgestossen,

*) Wenn schon, wie jedem bekannt ist, Erwachsene durch nahe Berührung mit kranken Individuen nicht selten an Lebensfälle verlieren, so muß natürlich dem zarteren Kindesalter ein so nahes Zusammenseyn mit denselben noch weit verderblicher werden, und doch verstößt man hier nur zu oft gegen die Gesetze der Natur. So geschieht es z. B. in vielen Familien, daß man die Wartung und Pflege der Kinder alten, abgelebten Weibern überläßt, welche überdem auch noch mitunter die, eben so ekelhafte, als, aus den angeführten Gründen, nachtheilige Gewohnheit haben, indem sie die Kleinen füttern, die Speisen zuvor bissenweise in ihren zahnlosen Mund zu nehmen, bevor sie dieselben ihrem Pfleglinge zu verschlucken geben, damit er sie nicht zu heiß bekommen möge.

**) Das war schon den Alten sehr wohl bekannt und sie gründeten auf diese Thatsache ihre Gerokomik, indem sie abgelebte Greise zu ihrer Wiederverjüngung absichtlich mit einer frischen Jugend in nahe Berührung brachten.

ja oft im Innersten verletzt fühlt, so wird man sich in ihrer Nähe auch körperlich nur unbehaglich fühlen können. Im Gegentheile wird der Umgang mit gesunden Personen, zu denen schon eigene Neigung uns hinzieht, zur Förderung unserer (geistigen und körperlichen) Gesundheit nicht wenig beitragen, und so leidet auch das empfohlene nähere Zusammenleben (und Zusammenschlafen) der Kinder mit möglichst gesunden und kräftigen Subjecten nur dann Anwendung, wenn diese ihnen nicht zuwider und selbst durch Liebe und Zuneigung an sie gefesselt sind.

Was im belebten Organismus durch die unaufhörliche Thätigkeit der Lebenskräfte an materiellen Stoffen verloren geht, das läßt sich nur durch angemessene Speisen und Getränke wieder ersetzen. Angemessen und von der Natur selbst geboten sind nun aber nur diejenigen, welche bloß nähren und Durst löschen. Jede andere Eigenschaft, die sie etwa noch außerdem besitzen möchten, macht sie für die angegebene Absicht unbrauchbar und verwerflich. Die ewige Natur läßt sich in ihren Anordnungen nicht meistern; was ihre unwandelbaren Gesetze erheischen, das — und nicht mehr und nicht weniger — will sie pünktlich erfüllt wissen — jede Abweichung von ihrer Richtschnur ist Frevel, den sie nicht ohne Ahndung läßt.

Unter allen Geschöpfen scheint dem Menschen die größeste Mannigfaltigkeit der Genüsse von der Natur geboten zu seyn; auch lehrt die Erfahrung, daß Ab-

wechselung in dieser Hinsicht ihm zuträglicher ist, als das Gegentheil. Er ist darauf angewiesen, Fleischnahrung mit Pflanzenkost zu verbinden und von beiden sich das Angemessenste auszuwählen. Sich an die eine allein zu halten, ohne die andere zu beachten, würde schon naturwidrig seyn und also nicht ohne nachtheilige Folgen bleiben können. Denn, wie das Fleisch mäßig genossen, vermöge seiner näheren Verwandtschaft mit unserer eigenen Materie, leichter verdaut wird und das, durch körperliche und vorzüglich geistige Anstrengungen, Verzehrte wieder ersetzt, so wird es, ausschließlich und im Uebermaße zur Nahrung angewendet, unstreitig neben der Ueppigkeit des Körpers auch Rohheit, Grausamkeit und Leidenschaftlichkeit des Charakters mit begründen helfen *). Bei bloßer Pflanzenkost auf der andern Seite kann das geistige Leben nur eine untergeordnete Rolle spielen, während das körperliche vielleicht an Dauer gewinnen wird **). Wahre Gesundheit kann

*) Nicht bloß das Beispiel der fleischfressenden Thiere, sondern auch die Geschichte ganzer Völkerstämme spricht für diese Behauptung.

**) Während bloße Fleischnahrung den Proceß des Lebens zu erhöhen und zu beschleunigen scheint, hat es das Ansehen, als wenn die, nicht so leicht assimilirbare, Pflanzenkost denselben verzögerte; wenigstens existiren mehrere Beyspiele, daß Leute, die sich bloß von Vegetabilien nährten, ein ungewöhnlich hohes Alter erreichten. Sonach könnte man versucht werden, den Genuß bloßer Pflanzenkost für rathsamer zu halten. Indessen, wenn man auch diesen Erfolg allein jener eigenthümlichen Nahrung und nicht zugleich einer, im Uebrigen sehr geregelten, Lebensweise zuschreiben will, so kann man doch neben der besten Dauer des Körpers — Trägheit und Stumpfheit aller Geisteskräfte nicht schätzens-

aber nur in der gleichmäßigen Ausbildung aller organischen Thätigkeiten, der geistigen, wie der körperlichen, begründet seyn; das Hervortreten der einen auf Kosten der anderen wird immer ein Mißverhältniß bedingen, welches mit dem Begriffe des normalen organischen Befindens unvereinbar bleibt.

Das kindliche Alter allein scheint eine Ausnahme von der eben aufgestellten Regel zu erheischen. Wie sich in ihm offenbar mehr das Somatische ausspricht und das Psychische noch gleichsam unentwickelt schlummert, wie in dieser Periode des Lebens der Wechsel der Materie an sich ungleich schneller erfolgt, so dürfte wohl auch hier die Fleischnahrung, als wodurch der Proceß des Lebens noch erhöhet und die Entwickelung der psychischen Thätigkeiten vor der Zeit bewürkt und beschleuniget werden möchte, weniger empfehlenswerth und ihr Genuß nur sehr selten zu gestatten, dagegen Pflanzenkost das Angemessenere seyn.

Zu den rein nährenden Speisen und rein Durst löschenden oder auch zugleich rein nährenden Getränken möchten vorzüglich folgende zu rechnen seyn: die verschiedenen Arten Wildpret*),

---

werth finden, und ein, in unerschütterlichem Phlegma geführtes, fast nur körperliches Leben — wie es wohl als Folge bloßer Pflanzennahrung vorkommen kann — ist eigentlich nur ein halbes Leben — mehr ein Vegetiren. Ueberdem erscheint auch aus anatomisch-physiologischen Gründen, wie bekannt, die Verbindung der Fleischnahrung mit Pflanzenkost als das Angemessenste.

*) Zu diesen pflegen wir nur die grasfressenden Thiere zu rechnen, deren Fleisch milderer Natur und rein nährend ist,

Rindfleisch, Schöpsenfleisch *), nicht zu junge Hühner, Truthühner und Tauben, auch wohl zahme Kaninchen u. s. w. Den Uebergang von animalischer zu vegetabilischer Nahrung machen die verschiedenen Arten von Eiern und die Stoffe, welche die Milch liefert, frische, (nicht ranzige) Butter und reiner (nicht zu alter) Käse. Von den Vegetabilien darf man als rein nährend betrachten die meisten Sorten reifen Obstes, wie Aepfel, Birnen, Pflaumen, Kirschen, Weintrauben, Himbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren, Stachelbeeren, Mispeln, Maulbeeren, Pfirsichen, Aprikosen, Melonen u. a. m.; die mannigfachen Gemüse, als Möhren, grüne Bohnen, Schoten, Spinat, den gewöhnlichen Salat, Kohlrüben, Teltower Rübchen, Kohlrabi und andere Sorten Kohl, vielleicht auch Artischocken; ferner Sago, Salep **)

---

während das der sogenannten Raubthiere unstreitig mehr pathogenetisch (arzneilich, reizend) auf den Organismus einwürken würde.

*) Nur sehe man darauf, daß das Fleisch nicht zu fett sey, indem es in diesem Zustande weniger assimilirbar, auch wohl nicht ganz frei von arzneilicher Nebenwürkung ist.

**) Ich getraue mich nicht, zu entscheiden, ob der Salep als vollkommen indifferent zu betrachten ist, muß ihn aber wenigstens für zweideutig ansehen nach dem, was Dr. Schneider von ihm beobachtet haben will (S. Ueber Systemsucht, Mode und Sectengeist unter den Aerzten, nebst einem Anhange über I, Arrow-Root, ein neues, feines Nahrungsmittel und noch ein neueres Arzneimittel, und über II, das Croton-Oel, ein neuerdings wieder empfohlenes, sehr würksames Heilmittel, von Jos. Schneider, Kurhess. Großherzogl. Fuldaischem Medicinalrathe ꝛc. ꝛc.). Er behauptet nämlich, Verstopfung und harte, weiße Stühle nach seinem (vielleicht

Wassernüsse *), u. s. w.; endlich die mannigfachen Hülsenfrüchte, so wie die Getraidearten überhaupt in ihren besten Zubereitungen, wie Reiß, mehrere Arten Gräupchen, Hirse, Schwade, Spelz, Grieß, Grütze, Mais, besonders reines, ausgegohrnes, und gutgebacknes **) Roggen- und Waizenbrod.

Ebenfalls rein nährend, doch ärmer an Nahrungsstoffe und deßhalb seltener zu genießen sind Kirbisse, Erbsen, Linsen, reife Bohnen, weiße Rüben (Wasserrüben), Kartoffeln u. s. w. Die letzteren sind im rohen Zustande und besonders, wenn sie ihre völlige Reife noch nicht erlangt haben, nicht ganz ohne schädliche Nebenwürkung; sie werden aber genießbar, wenn sie

---

zu häufigen) Genusse beobachtet zu haben. Darum würde er nur selten und mäßig als Nahrungsmittel genossen werden dürfen. Dasselbe möchte auch von dem Arrow-Root gelten, von welchem Dr. Schneider ebenfalls pathogenetische Würkungen angemerkt hat.

*) Auch die Wassernüsse bekommen nicht allen Individuen, sondern erregen bisweilen Uebelkeit u. s. w.

**) Nur wenn es rein, ausgegohren und ausgebacken ist, kann man das Brod rein-nährend nennen; oft wird es nachtheilig durch Beimischung von Mutterkorn, Trespe, Taumellolch und andern schädlichen Stoffen, oder das dazu verwendete Getraide war an sich von schlechter Beschaffenheit wegen erlittener Nässe und aus anderen Ursachen. Ueberdieß ist das Roggen- (und wohl auch Waizen-) Mehl an sich nicht frei von pathogenetischem Principe, welches erst durch den Gährungsproceß verschwindet. Schweres und vestes, nicht ausgebackenes Brod aber ist schwerverdaulich und also ungenießbar. Seltener dürfte Mehl von Mais zum Brode zu benutzen seyn, da er außer zuckergesäuerter Kalkerde noch Gerbestoff enthält.

völlig reif sind, und am ersten unschädlich, sobald man sie in Dämpfen kocht.

Unter den rein Durstlöschenden Getränken steht das Wasser, als das natürlichste und indifferenteste, oben an; nur muß es rein und nicht durch fremdartige Beimischungen verfälscht seyn. Das beste ist unstreitig dasjenige, welches weder Geschmack, noch Geruch, noch Farbe hat. Ihm schließt sich, als gleichfalls Durst löschend, zugleich aber auch Nahrungsstoff enthaltend, die Milch, vorzüglich Kuhmilch *), an. Es ist wahrlich beklagenswerthes Vorurtheil, wenn man behauptet, die Milch erzeuge Schleim, Säure im Magen, Frieren und Durchfall, und es gehöre ein überaus starker Magen dazu, um ihre Nachtheile nicht zu em-

*) Nicht die Milch von allen Thieren ist als rein Durst löschend und nährend zu betrachten; gewiß finden wir häufig darin ein eigenthümliches pathogenetisches Princip, das sie zum diätetischen Gebrauche untauglich macht. Selbst die frischgemolkene Kuhmilch dürfte nicht ganz frei davon zu nennen seyn, am wenigsten zu einer Zeit, wo die Herden die jungen, vollsaftigen Kräuter des Frühjahres genießen. Darum wird es immer rathsam bleiben, sie nur abgekocht in Gebrauch zu ziehen. Erregt sie dann in diesem Zustande noch Beschwerden, so liegt die Schuld wahrlich nicht an ihr, sondern an den krankhaft veränderten Verdauungswerkzeugen. Eben so wird auch reines Wasser von denen nicht vertragen, welche sich bereits durch naturwidrige Genüsse aller Art, wie Kaffee, Thee, Wein, Gewürze u. s. w. verwöhnt und verdorben haben, so wie der die freie Luft nicht mehr verträgt, welcher sich an Stubenluft gewöhnt hat. Vergl. Ueber Diätetik im Geiste und nach den Bedürfnissen der hom. Heilkunst. v. Dr. E. Stapf — im Archive für die hom. Heilk. I Bd. 3. Heft. S. 125. Anmerk.

pfinden. Kein ungewöhnlich starker, sondern nur ein gesunder, nicht durch reitzende, scharfe Genüsse verwöhnter (pathologisch umgestimmter), Magen gehört dazu, wenn man sich ihres wohlthätigen Einflusses erfreuen will; dieß lehrt ja augenscheinlich das Beispiel jedes zarten Kindes, dem bei der Schwäche seiner Verdauungsorgane die Milch das einzige und gesündeste Nahrungsmittel ist. So pflegt der Mensch die Folgen seiner Thorheit zu verkennen und die Schuld unangenehmer Erfahrungen außer sich zu suchen.

Den Uebergang von den natürlichen zu den künstlichen Getränken macht alsdann die Buttermilch und die, mit Laab oder anderen unschädlichen Dingen bereiteten, Molken, welche ebenfalls zugleich Nahrungsstoff enthalten und ohne Nachtheil von Gesunden genossen werden. Von den verschiedenen Arten Bier dürfte, als ziemlich rein Durst löschend und zugleich einigen Nahrungsstoff enthaltend, wohl nur das Halbbier (Kofent) hierher zu rechnen seyn. Endlich sind noch die, aus süßen Mandeln bereitete, Mandelmilch, verschiedene, aus reinem Wasser und Himbeer- oder Johannisbeersaft mit Zucker *) und andern angenehm

*) Mäßig genossen, ist der Zucker rein nährend; wenn aber jeder Nahrungsstoff, ausschließlich und im Uebersusse genossen, nachtheilig werden kann, so gilt dieß insonderheit auch vom Zucker. Gruithuisen sagt in seiner Prüfung der physiologisch-medicinischen Theorie des Prof. F. J. V. Broussais — in der medicinisch-chirurgischen Zeitung, d. 19. Mai, 1823. S. 220. —: „Der Arzt Stark wollte sich bloß mit Zucker nähren, starb aber in einigen Monaten schon; und Hunde überlebten diese Diät nicht über 56

schmeckenden, doch unschädlichen Zusätzen bestehende, Getränke (Limonaden), ungewürzte, ohne weiteren Zusatz aus leicht gebrannten Kakaobohnen und Zucker gefertigte, Chocolade, oder auch eine Abkochung gerösteter Kakaobohnen, mit Zucker und Milch genossen, Warmbier ohne Gewürz u. s. w. als unschädliche Getränke zu empfehlen.

Wiewohl nun die verschiedenen rein nährenden und rein Durst löschenden Speisen und Getränke, welche wir so eben aufgezählt haben, schon eine ziemlich bedeutende Auswahl gestatten und vielfache Abwechselung im Genusse darbieten, so pflegt sich doch der unzufriedene Mensch nicht damit zu begnügen, sondern sucht die, ihm von der Natur gesteckten, Gränzen möglichst zu erweitern. Zum Glücke für ihn ist sein Organismus so eingerichtet, daß er durch eigene Kraft, nicht zu heftig und lange anhaltende, widrige Einflüsse unschädlich macht, und so geschieht es, daß er von dem mäßigen Genusse einiger Stoffe, die eigentlich nicht zu den rein nährenden gehören, keinen merklichen Nachtheil empfindet.

Es sind hierher solche Nahrungsmittel und Getränke zu rechnen, die neben der nährenden und durstlöschenden Eigenschaft auch noch ein mehr oder weniger bedeutendes pathogenetisches Princip enthalten und durch dasselbe das normale Befinden umzustimmen im Stande sind, wie z. B. das Fleisch von Kälbern*), Schwei-

Tage." — Weniger indifferent, als der Zucker, dürfte der Syrup und Honig seyn.

*) Alles Fleisch von jungen, unausgewachsenen Thie-

nen, Ziegen, Gänsen, Enten, jungen Tauben, Hühnern und Truthühnern, Fischen *), Krebsen, Austern, alte, ranzige Butter, zu alter Käse u. s. w.; viele Vegetabilien, wie Petersilie, Meerrettig, Spargel, Senf, Gurken, Zwiebeln, Knoblauch, Sellerie, Rettige **), Radischen, Coriander, Dill, Fenchel, Kerbel, Kümmel, mehrere Arten Pilze, Runkelrüben, Preusselbeeren, Heidelbeeren, Erdbeeren,

---

ren enthält nicht bloß Nahrungsstoff, sondern auch pathogenetisches Princip; vorzüglich gilt dieß von den Kälbern, die oft schon den dritten Tag nach ihrer Geburt geschlachtet werden. Ferner trägt die Entwöhnung der Thiere von ihrer natürlichen Lebensweise, der Mangel an Bewegung, die Entziehung der freyen Luft und angemessenen Nahrung ungemein viel dazu bei, ihr Fleisch ungenießbarer zu machen. So wird das Fleisch der zahmen (nicht der wilden) Schweine, Gänse, Enten u. a. stets pathogenetische Stoffe bei sich führen, das Gänsefleisch besonders dann, wenn man diesen Thieren durch das sogenannte Nudeln eine übermäßige Menge unangemessener Nahrungsmittel mit Gewalt aufnöthiget. Schon der gesunde Menschenverstand muß sich überzeugen, daß bei einem so grausamen und unnatürlichen Verfahren diese Thiere nicht gesund bleiben, folglich auch kein gesundes Fleisch zur Nahrung liefern können. Vergl. Archiv für d. hom. Heilk. 1. Bd. 3. Heft. S. 128. Anmerk.

*) Das Fleisch der Fische scheint wenig Nahrungsstoff zu enthalten, auch nicht ohne eigenthümliche pathogenetische Nebenwürkung zu seyn; indessen dürfte dies mehr noch von den in Teichen gezogenen, folglich ihrer natürlichen Lebensweise mehr entfremdeten, gelten, als von den Fluß- und Seefischen.

**) Durch Kochen wird der Rettig im Geschmacke dem Kohlrabi sehr ähnlich und scheint alsdann seine pathogenetischen Kräfte meist verloren zu haben. Das Letztere gilt größtentheils auch von dem starkgekochten Meerrettige.

Ananas, Salbey, Majoran, Pfeffermünze, Brunnenkresse, mehrere Wurzeln und Suppenkräuter, Kräuterkäse, Kräuterbiere und Kräutteressige, Mehlspeisen, Erdäpfel, (Helianthus tuberosus), einige Gewürze, ungekünstelter Wein, Bier *), reiner Essig **), Wein- und Essigmolken, Zitronen, unreifes Obst, z. B. Stachelbeeren u. v. a.

Viele dieser Nahrungsmittel äußern auf das Befinden feinfühlender, leicht erregbarer Individuen eine sehr bestimmte pathogenetische Wirkung, wie das Kalbfleisch, welches Drücken, Spannen, Unbehaglichkeit im Magen und Unterleibe, selbst einen eigenthümlichen Fie-

*) Das Bier, ob es gleich durch die, in ihm enthaltene, Kohlensäure und den Weingeist sich ebenfalls den halbarzneilichen Getränken mit anschließt, ist demnach für ziemlich indifferent zu erachten, sobald es nur aus mäßig gedörrtem Malze, besonders Luftmalze, und wenigem Hopfen bereitet und gut ausgegohren ist. Zwar giebt es allerdings (leicht erregbare) Individuen, die sich nicht wohl daran gewöhnen können, doch macht es den meisten in der Regel keine Beschwerden, wenn sie nicht (wie man bei Bierbrauern oft beobachtet) durch unmäßigen Genuß desselben ihrer Gesundheit zu viel zumuthen. Nur durch Verfälschung mit Porst, Bitterklee, Chamille, Weißnießwurzel, Coriander, Nigelle, Kockelsaamen, Opium, Sassaparille, Sadebaum, Bilsenkraut, Potasche, Wachholderbeeren, Tausendgüldenkraut, Taumelloch und vielen andern schädlichen Stoffen wird es zum offenbaren Gifttranke.

**) Fast häufiger noch, als das Bier, pflegt der Essig verfälscht zu werden. So findet man nicht selten Schwefelsäure, stark arzneiliche Vegetabilien, wie Seidelbaströnde, spanischen Pfeffer u. s. w. darin enthalten, oder er ist durch Kochen und Aufbewahren in metallenen Geschirren mit Kupfer, Blei u. s. w. verunreiniget. Vergl. Archiv f. d. hom. Heilk. 2. B. 1. Hft. S. 26. Anmerk.

herzustand, vermehrte Absonderung dunkelrothen Urins mit Brennen in den Harnwegen und eine höchst widerwärtige Gemüthsstimmung eigener Art erregt; das Fleisch der Schweine, Enten, Gänse und Krebse, welches unter andern besonders eigenartige Hautausschläge bewürkt; die Petersilie, der Spargel, die Rettige u. a. m., welche vermehrte und qualitativ veränderte Harnabsonderung veranlassen; der Wein, die milderen Gewürze, welche die Lebenskräfte zu widernatürlich erhöheter Thätigkeit anregen; die Säuren des Pflanzenreichs, welche die Verdauung und die Gesundheit der Zähne vorzugsweise beeinträchtigen; — einige deuten ihre pathogenetische Kraft durch ein, nach ihrem Genusse entstehendes, eigenes Mißbehagen an, das man im gemeinen Leben wohl häufig mit dem Ausdrucke „schwere Verdauung" zu bezeichnen pflegt, wie Fische, Austern u. dgl. m.; — nicht wenige beurkunden ihre arzneiliche Würksamkeit durch den Nutzen, welchen sie, in der Hausmittelpraxis angewendet, hier und da dem gemeinen Manne leisten, wie z. B. die Heidelbeeren, deren man sich wider gewisse Arten von Ruhr mit Erfolge bedient, u. a.; — mehrere, die nicht sowohl ihres Nahrungsstoffes, als vielmehr des Wohlgeschmackes wegen, genossen werden, sind entweder selbst schon als wahre Arzneimittel bekannt, wie die Salbey, Pfeffermünze, Fenchel, Majoran u. m. a., oder sie sind wenigstens vermöge ihrer Aehnlichkeit mit anderen Substanzen von bekannter Würsamkeit als zweideutig zu betrachten, wie die meisten Suppenkräuter, Wurzeln, Kräuterkäse u. s. w.

Alle diese weniger indifferenten Nahrungsmittel und Getränke werden, wenn gleich ihr ausschließlicher Genuß keineswegs rathsam ist, doch mitunter ohne Schaden in den diätetischen Gebrauch gezogen; die eigenthümliche Kraft des gesunden Organismus, seine Integrität gegen die verschiedenen, von außen auf ihn einstürmenden, widrigen Einflüsse möglichst zu behaupten, ist zum Theil mit Ursache, daß in der Regel ihr mäßiger Genuß ohne nachtheilige Folgen bleibt. Indessen kommen auch noch andere günstige Umstände hierbei mit in Rechnung. Das, in den genannten Speisen und Getränken vorhandene, Krankheit erregende Princip ist meistentheils von ziemlich schwacher und kurzdauernder Würkung, weßhalb es dem gesunden Organismus um so leichter fällt, dasselbe siegreich zu bekämpfen; auf der andern Seite aber schlägt sich nun auch die Kunst in's Mittel, um den arzneilichen Würkungen halbindifferenter, zur Nahrung benutzter, Stoffe Gränzen zu setzen; mehr durch Zufall, als aus Ueberlegung scheint man, um die verschiedenen Nahrungsstoffe genießbarer und schmackhafter zu machen, die mannigfachen Wege der Zubereitung so gewählt zu haben, daß dadurch in vielen Fällen die, jenen inwohnende Arzneikraft völlig oder größtentheils vernichtet wird. Hierher gehört das Kochen, Backen, Schmoren, Rösten, Braten, Räuchern, Saftauspressen, Gähren, Trocknen, Auswässern, so wie die mancherlei Zusätze von Zucker, Kochsalz, Wein, Essig und anderen vegetabilischen Säuren u. s. w.

Doch aller dieser Umstände ungeachtet, bleibt, wie schon bemerkt worden, der Genuß halbindifferenter

Nahrungsmittel und Getränke nur bedingt zulässig, d. h. selten und mäßig selbst den, der kräftigsten Gesundheit sich erfreuenden, Subjecten, weil auch der stärkste Organismus einer oft wiederholten und zu gehäuften Einwürkung schädlicher Potenzen am Ende unterliegt; dagegen gar nicht zu gestatten solchen Individuen, die, mit leiserer Erregbarkeit begabt, schädlichen Einflüssen weniger Widerstand zu leisten vermögen und deßhalb gar leicht von solchen, selbst bei schwachen und seltener Einwürkung, krankhaft afficirt zu werden pflegen.

So deutlich auch die weise Natur dieses Gesetz ausgesprochen hat, so wird es doch nur zu oft übertreten. Der genußsüchtige Mensch verkennt in seiner Thorheit die ersten Bedingungen des Lebens — er genießt nicht sowohl, um sich zu nähren, als vielmehr, um den Gaumen zu kitzeln und sich in den Zustand sinnlicher Behaglichkeit zu versetzen. Auf diese Weise berücksichtiget er die rein nährenden und Durst löschenden Speisen und Getränke selten als solche, sondern in sofern sie der letzteren Absicht entsprechen; er erweitert sonach das Reich seiner Genüsse fast in's Unendliche und nimmt Stoffe in sich auf, in denen entweder das nährende Princip bei weitem von dem pathogenetischen überwogen wird, oder gar nicht enthalten ist.

So ist es geschehen, daß man die Zubereitung der Speisen sogar zu einer ausgebreiteten Kunst (Koch- und Backkunst) erhoben hat, die in den höhern Cirkeln eine bedeutende Rolle spielt. Statt reinnährende Substanzen auf die einfachste Weise zum Genusse vorzubereiten,

wählt man die unangemessensten, oft sehr schädlich würkenden, Stoffe zur Nahrung, oder wenn ja etwas rein Nährendes mitunterläuft, so unterläßt man nicht, durch den Zusatz von mancherlei, oft rein arzneilichen, Dingen *) seinen Geschmack pikanter, auffallender zu machen und nimmt tausend nachtheilige und kostspielige Künsteleien damit vor. Kaum wird man eine vornehme Tafel gut besetzt nennen, wenn sie nicht Producte aus allen Welttheilen zur Schau trägt. Alle diese mannigfaltigen, widernatürlichen Genüsse bietet nun der feine Schmecker seinem Magen zur Verdauung an, welche dem, an frugale, natürliche Kost gewöhnten, Landmanne Ekel und lästiges Uebelbehagen verursachen würden. Wie darf er sich noch wundern, daß seine Gesundheit unter so verderblichen Einwürkungen endlich erliegt? — Sein Magen, von jeher durch die widernatürlichsten und schärfsten Genüsse überreizt, ist unfähig, eine reinnährende Speise zu verdauen; sein ganzes Befinden ist krankhaft verändert, er fühlt sich durch Aufblähungen, Magendrücken, Sodbrennen, widriges Aufstoßen, Kopfweh, üble Laune, Mangel an Wärme oder auch Blutwallungen, Stuhlverstopfung oder Durchfall, Harnbeschwerden und Schlaflosigkeit auf das Empfindlichste beläftiget, und wiewohl ihm aller Appetit ver-

*) Dahin gehören unter anderen Lorbeerblätter, die gewöhnlichen Gewürze, bittere Mandeln, Zitronenöl, Pomeranzen, Muscatnüsse, Safran (Vergl. über dessen arzneiliche Würkungen Archiv f. d. hom. Heilk. 1. Bd. 2. Hft.) und mancherlei andere Substanzen, die in den feinsten Gerichten und in den meisten Backwerken nicht fehlen dürfen.

gangen ist, so wünscht er doch, zu genießen. Auf diese Weise sieht er sich genöthiget, zu noch reitzenderen (pikanteren) Genüssen seine Zuflucht zu nehmen; er greift zu den stärksten Gewürzen, zu den scharfschmeckendsten Stoffen und genießt sie im Uebermaße, ohne zu bedenken, daß er durch diese neue, erhöhete Aufreitzung der gesunkenen Verdauungskräfte seinen Zweck nur für einen Augenblick erreicht, für die Folge aber das Uebel noch ärger macht.

Indem er nämlich so den Wohlgeschmack seiner Genüsse künstlich erhöhet, um seinen Appetit momentan zu erregen, fühlt er auf der anderen Seite seine mannigfachen Verdauungsbeschwerden täglich vermehrt und vergrößert, seine Gesundheit mehr und mehr zerrüttet. Er erwägt nicht, daß alle diese Leiden eine Folge seiner widernatürlichen Lebensweise seyen, daß nachher, durch scharfschmeckende (arzneiliche) Genüsse aller Art bewürkten, krankhaften Aufreitzung seiner Lebenskräfte unausbleiblich das Gegentheil — Erschlaffung entstehen, und um so fühlbarer entstehen müsse, da durch die Vertauschung rein nährender Speisen gegen mehr oder weniger pathogenetisch würkende Stoffe dem Körper nicht nur keine Nahrung zugeführt, sondern auch sein Verlust an materiellen Bestandtheilen unverhältnißmäßig erhöhet wird; er begreift nicht, daß die Rückkehr zu dem, was die Natur vorschreibt — ein allmähliges Wiedergewöhnen an rein nährende und rein Durst löschende Speisen und Getränke — die einzige Rettung für ihn sey: vielmehr schlägt er den entgegengesetzten Weg ferner ein und entfernt sich so noch weiter von der

Bahn der Natur. Er wählt nämlich von Neuem solche Genüsse, die von reinen Nahrungsstoffen nichts, von arzneilichem Principe hingegen einen großen Reichthum enthalten und in ihrer ersten Würkung seinem Gefühle wohlthun, wie z. B. Kaffee*), Thee, gekünstelte Weine, Punsch, Liqueure, Branntwein, Rum, Arack u. dgl. m. Fast alle diese Getränke haben die Eigenschaft, die Lebenskräfte anfänglich ungewöhnlich aufzuregen und so eine Art erkünstelten Wohlbehagens hervorzubringen; insonderheit pflegt der Kaffee, wie durch einen Zauberschlag, die mannigfachen Leiden, welche aus einer gestörten Verdauung entstehen, zu beschwichtigen; allein der süßen Behaglichkeit folgt dann gar bald das Gegentheil, Abspannung der Lebenskräfte und somit verstärktes Gefühl der früheren Leiden. Wenn die Nachtheile dieses, würklich rein arzneilichen, Getränkes von kräftigen Personen, hauptsächlich solchen, die sich viel Bewegung in freier Luft machen, oft leicht überwunden werden, so sind sie dagegen bei solchen Subjecten ungemein auffallend und hervorstechend, die wenig Energie des Körpers besitzen und durch eine naturwidrige Lebensweise die Harmonie ihrer Lebenskräfte bereits gestört haben, wie z. B. bei Stubensitzern,

*) Eben so unzulässig, wie der eigentliche Kaffee selbst, sind auch seine verschiedenen Surrogate, Cichorien, Roggen, Erbsen, Gerste, Möhren, Runkelrüben, Erdmandeln, Kichern u. v. a. Kein einziges von allen läßt sich mit gutem Gewissen zum diätetischen Getränke empfehlen, ohne Zweifel auch nicht der neue schwedische Kaffe (Astragalus baticus).

Frauenzimmern, Kindern u. s. w. Eine ähnliche Verwandtniß hat es mit den gekünstelten Weinen *), Liqueuren, dem Punsche, Branntweine, Rum u. s. w. Der chinesische (ebenfalls arzneiliche) Thee muß, seiner eigenthümlichen Erstwürkung nach, die Verdauungsschwäche und Abspannung des ganzen Körpers überhaupt eher vermehren, als (palliativ) beschwichtigen, kann also auch nicht ein Mal einen momentanen Nutzen bringen; aber auch als ähnlich würkender (homöopathischer) Arzneistoff kann er hier nicht wohlthätig seyn, da man ihn zu häufig und neben vielen anderen starkwürkenden Dingen anordnet. Sein Wohlgeschmack und die Mode sichern ihm dessen ungeachtet seinen Platz in der Reihe diätetisch-medicamentöser Genüsse.

So verirrt sich der Mensch, ein Mal der Thorheit hingegeben, immer weiter von dem allein heilbringenden Wege der Natur. Ein Irrthum gebiert den andern und

*) Dahin gehören Bischoff, Cardinal, Nleus u. a.; überhaupt ist jeder vermischte, nicht natürliche Wein für nachtheilig zu erachten, des durch Bleiglätte vergifteten hier gar nicht zu gedenken. Von den seltenen Fällen, wo der mäßige Genuß künstlicher Weine, oder auch des Punsches, Glühweines u. s. w. ohne Nachtheil, ja sogar wohlthätig ist, wollen wir weiter unten kürzlich reden; für gewöhnlich genossen, können sie ihrer Natur nach nichts, als Unheil, veranlassen. Rum, Liqueure, Branntwein u. s. w. zu häufig angewendet, (selbst Bier, im Uebermaasse genossen) untergraben die Gesundheit langsam, aber desto gewisser. Wie oft sehen wir, namentlich bei Branntweintrinkern, chronisches Erbrechen, Magenskirrhus und Krebs sich ausbilden! Sollte dieser eigenthümliche Erfolg nicht vielleicht selbst einem (dem Branntweine von den kupfernen Blasen beigemischten) schwachen Kupfergehalte beizumessen seyn?

so entsteht eine ganze Kette von Vorurtheilen und Trugschlüssen, die seine Vernunft für immer gefangen hält, und dem geistigen Auge den leuchtenden Strahl der ewigen Wahrheit verbirgt. Zieht er aus bloßer Genußsucht und um sich möglichst in den Zustand angenehmer Behaglichkeit zu erhalten, die unangemessensten Dinge in den Kreis diätetischer Genüsse, so sehen wir ihn auf der andern Seite in der Absicht, seine Gesundheit zu bewahren oder gar zu erhöhen, noch zweckwidrigere Maßregeln ergreifen. Dort wählt er unabsichtlich statt indifferenter Speisen und Getränke mehr oder weniger pathogenetischwürkende Stoffe zum Genusse, weil er, nur ihrem Wohlgeschmacke und der, davon bewürkten, anfänglichen Behaglichkeit vertrauend, ihre wahre Würkung nicht ahnt oder verkennt; hier nimmt er mit voller Ueberlegung zu reinarzneilichen Potenzen seine Zuflucht.

Ehedem gehörte es zu einer guten Lebensordnung, zu bestimmten Zeiten durch Brech- oder Abführmittel den Magen und Darmcanal zu reinigen; gewöhnlich alle Vierteljahre mußten die sämmtlichen Glieder einer Familie Rhabarber, englisches oder Glauberſalz, abführende Pillen, oder auch irgend ein Brechmittel nehmen und der Hausvater selbst ging ihnen mit seinem Beispiele voran. Wenn nun aber gleich diese verderbliche Sitte seit etwa 20 Jahren so ziemlich abgekommen ist, so sind doch andere ähnliche Gebräuche noch an der Tagesordnung. Besonders auf dem Lande herrscht noch heute das verderbliche Vorurtheil, daß die Gesundheit nicht wohl bestehen könne ohne eine, jährlich ein bis

zwei Mal zu einer bestimmten Zeit, oder auch wohl noch öfter wiederholte, Blutentziehung durch Aderlassen, Schröpfen u. dgl. — Man glaubte diese um so weniger verabsäumen zu dürfen, da man, wenn ja die dazu bestimmte Zeit ein Mal übergangen worden, hier und da in seinem Körper ungewöhnliche Empfindungen entweder würklich verspürte *), oder sich wenigstens zu haben einbildete. Diese thörichte und unnütze Vergeudung des Lebenssaftes ist ein frevelhafter Angriff auf die Grundvesten des Organismus, eine offenbare Untergrabung der Gesundheit. Zwar wird das entzogene Blut durch die Thätigkeit der Lebenskräfte bald wieder ersetzt — man wird daher den erlittenen Verlust anfänglich nicht eben gewahr, — aber dieser Ersatz geschieht nur auf Kosten des ganzen Organismus, dessen innerer Reichthum durch fortwährende Ergänzung des widernatürlich Consumirten frühzeitig erschöpft wird. —

*) Wie die Kraft des belebten Organismus, feindlichen Einflüssen zu widerstreben, von den, ihm durch äußere Einwürkungen aufgenöthigten, Befindensveränderungen, nach ihrem Verschwinden, stets das Gegentheil hervorzubringen trachtet, wie wir auf solche Weise nach der unnatürlichen Aufreitzung der Lebenskräfte durch Kaffee, Wein, Punsch und andere ähnliche Dinge Abspannung, nach gewaltsam erzwungener Stuhlausleerung Verstopfung unfehlbar erfolgen sehen: so kann man es auch nicht auffallend finden, wenn nach bedeutenden Blutentziehungen bei Gesunden späterhin sich alle Zeichen der sogenannten Vollblütigkeit einstellen. Diese hält man für eine Anzeige zu neuen Aderlässen, und so wird endlich ein so unnatürliches Verfahren zum Bedürfnisse — ein neuer Beweis, daß die Rückkehr zur Natur desto schwerer hält, je weiter man sich bereits von ihr entfernt hat.

Auch sind die Brech- und Abführmittel*) noch nicht ganz außer Gebrauche gekommen; glaubt man auch nicht gerade mehr, die Gesundheit dadurch zu verbessern, so erachtet man sie doch für unentbehrlich zur Erhaltung derselben. Besonders bei herrschenden Epidemien denkt man sich durch ihre Kraft vor dem Erkranken zu schützen. Allein diese Ansicht ist höchst irrig und verderblich: denn, indem man durch diese Arzneipotenzen die Harmonie der organischen Thätigkeiten stört und das normale Befinden des Körpers krankhaft verändert, folglich seine Energie herabstimmt, macht man ihn unfähiger, den eindringenden Krankheitspotenzen den nöthigen Widerstand entgegenzusetzen, bewürkt also gerade das Gegentheil von dem, was man beabsichtigte. — Nach haben sich hier und da die sogenannten Frühjahrskuren im Rufe erhalten, welche die Gesundheit bewahren und verbessern sollen. Man bildet sich ein, auf diese Weise allerlei böse Schärfen aus dem Körper schaffen und das Blut reinigen zu können, denkt sich also mit jedem Frühjahre gleichsam wieder zu verjüngen. Aber man irrt sich abermals gewaltig. Alle die mancherlei Kräuter, denen man eine bloß wohlthätige, blutreinigende Würkung zutraut, haben, wie jeder Arzneistoff, eine bedeutende Kraft, das menschliche Befinden umzu-

*) Es war eine lobenswerthe Anordnung, den Apothekern das Ausgeben von diesen und anderen Arzneien ohne ärztliche Vorschrift höheren Ortes streng zu untersagen. Dadurch ist in den neuesten Zeiten einem gefährlichen Mißbrauche, wenn auch noch nicht ganz abgeholfen, doch wenigstens bedeutend gesteuert worden.

ändern, jeder auf eigenthümliche Weise; sie müssen also ihrer Natur nach den Organismus, mit welchem sie in Berührung kommen, nothwendig krank machen, folglich die Gesundheit, statt sie zu verbessern, oder zu erhalten, untergraben. Und dieß finden wir durch die Erfahrung zur Genüge bestätiget. Alle, die, von blindem Vorurtheile geleitet, Wochen lang den ausgepreßten Saft von den jungen (also desto kräftigeren) Arzneikräutern zu sich nehmen, befinden sich ungemein schlecht dabei, sie fühlen ihre Kräfte täglich schwinden und können sich späterhin nur langsam wieder erholen. Der nachfolgende Nutzen für die Gesundheit kann von Niemand bemerkt werden und beruht wahrlich bloß in der Einbildung. — Ich nenne von den gewöhnlichsten Kräutern, die man zu solchen Curen anwendet, nur Löwenzahn, Gundermann, Odermennig, guter Heinrich, Wegetritt, Maßliebe, Hirschwurz, Schöllkraut, Kehrblume, Taubenkropf, Tausendgüldenkraut, Schafgarbe, Grundheil u. s. w.; es gehören aber hierher auch noch die junge Saat (des gewöhnlichen Roggens), die Graswurzel (Quecken) und andere ähnliche Vegetabilien, die man im Frühjahre als Thee zu sich nimmt und von denen besonders die junge Saat ungemein arzneikräftig, also höchst schädlich ist. — Wenn diese Gebräuche in unseren Tagen wenigstens etwas seltener, als sonst, geworden sind, so nimmt dagegen die Neigung, arzneiliche Bäder zu brauchen, jetzt mehr, als je, überhand, denn sie ist bereits zur Mode geworden. Gewiß kehrt die größere Hälfte von denen, welche, um ihre Gesundheit zu er-

höhen, in die Bäder reisen, nicht so gesund von da zurück, als sie sich hingegeben hat, und diejenigen, welche von dem inneren und äußeren Gebrauche der sogenannten Gesundbrunnen nicht krankhaft afficirt werden, müssen sich einer vorzüglich dauerhaften Gesundheit erfreuen, indem eine bedeutende Energie des Organismus dazu gehört, um den Einwürkungen so heftiger arzneilicher Potenzen, wie in jenen Wässern enthalten sind, längere Zeit Widerstand zu leisten und nicht zu erkranken. Was etwa noch hier und da einem Badegaste zu Statten kommen kann, ist unfehlbar die mannigfache Zerstreuung und Bewegung in freier Luft, welche, weil er sie in der Heimath (in großen Städten) entbehrt, einen desto heilsameren Einfluß auf ihn haben muß. Er würde aber unstreitig noch mehr Segen davon haben, wenn er sich entschließen könnte das Baden und Brunnentrinken dabei ganz zu unterlassen. — Viele, denen die Jahreszeit oder ihre ökonomischen Verhältnisse eine Badereise nicht erlauben, suchen sich den Genuß künstlicher (nachgemachter) oder auch natürlicher (in Kisten verschickter) Mineralwasser, wie Bitterwasser, Carlsbader, Selterwasser u. a. m. an Ort und Stelle, oder wenigstens in der Nähe zu verschaffen und überwinden so alle Schwierigkeiten, um ihre Gesundheit zu verschlechtern. —

Ueberdieß führt man noch tausend andere Waffen ähnlicher Art gegen seine Gesundheit — in der Absicht, dieselbe zu erhalten und zu verbessern. So nehmen einige zum Schwitzen ein, um (angeblich) scharfe, schädliche Stoffe aus dem Blute zu treiben; andere kauen Rhabarber, Ingwer und ähnliche Arznei-

stoffe; viele genießen Raute, Pfeffer u. s. w. ihrer Gesundheit wegen; mehrere trinken zur Magenstärkung Thee von Bitterklee, durch verschiedene arzneiliche Kräuter bitter gemachtes — also schädliches — Bier (Magenbier), mehrere Sorten Liqueure, Magentropfen u. s. w.; einige bedienen sich mannigfacher Geheimmittel (Arcana), die von Afterärzten angepriesen werden und allen denkbaren Uebeln vorbeugen sollen, gewöhnlich aber gerade das Gegentheil bewürken, indem sie oft die schädlichsten Stoffe enthalten; viele brauchen arzneiliche Zahnpulver, Zahntincturen und Zahnlatwergen, um die Zierde ihres Mundes zu erhalten, berauben sich aber dadurch derselben gerade am ersten *); mehrere rauchen Tabak, um ihre Verdauung zu befördern **); nicht wenige schnu-

*) Das nöthige Reinigen der Zähne geschieht am zweckmäßigsten durch öfteres Gurgeln und Ausspülen (am besten nach jeder Mahlzeit und früh nach dem Erwachen) des Mundes mit nicht zu kühlem, reinem Wasser. Unter allen Zahnpulvern dürfte das Lindenkohlenpulver, wiewohl nach neueren Erfahrungen auch keineswegs indifferent, doch noch das zulässigste seyn, wenigstens wird die mäßige Anwendung desselben (mittelst einer etwas weichen Zahnbürste) nicht zu leicht erregbaren Individuen ohne erheblichen Nachtheil bleiben.

**) Die meisten thun es zuerst der Mode wegen, späterhin dann, weil es ihnen Bedürfniß geworden; doch wird das Tabackrauchen noch am ersten ohne schädliche Folgen bleiben, wenn es nicht übertrieben und das Auswerfen des Speichels dabei vermieden wird. Nur mit arzneilichen Stoffen von heftigerer und länger dauernder Würksamkeit, z. B. Cascarille, Fingerhut, Spießglanz u. s. w. vermischte (vergiftete) Tabake hüte man sich, in Gebrauch zu ziehen.

pfen ihn, theils um gesunde Augen zu behalten, theils als Palliativmittel gegen Stockschnupfen *); und so trifft man noch unzählige andere Maßregeln, die nicht zweckmäßiger sind, als die angeführten.

Durch alle diese Anstalten bewürkt man das nicht, was man beabsichtiget, vielmehr gerade das Gegentheil; die Gesundheit wird dadurch weder im Einzelnen, noch im Ganzen verbessert, auch nicht ein Mal erhalten und gesichert, sondern verschlechtert und gefährdet. Ueberdieß ist ja ein Ueberschuß von Gesundheit undenkbar und jeder Versuch, einen solchen zu erlangen, thöricht und lächerlich. Zur Erhaltung seines organischen Wohlbefindens, vielleicht auch zur Beseitigung einzelner Mängel, die sich so oft mit relativer Gesundheit verbunden finden, kann man dagegen einzig durch eine vollkommen naturgemäße Lebensweise überhaupt, so wie durch die Anwendung rein nährender und Durst löschender Stoffe zu Speisen und Getränken in's Besondere, das Seinige beitragen. — Jede Einwürkung arzneilicher Potenzen auf den gesunden Organismus ist naturwidrig und darum von den traurigsten Folgen für die Gesundheit. Wie dieselben ihrer Natur nach höchst verschieden sind von den indifferenten, bloß nährenden oder Durst löschenden, Substanzen, so haben sie auch eine ganz an-

*) Wenn er diesen nie gründlich heilen kann, so sehen wir noch obenein auf seinen Gebrauch Geschwüre der inneren Nase entstehen; dieser letzteren Würkung ist es zuzuschreiben, daß eine vorhandene chronische Augenentzündung antagonistisch verschwindet. Man heilt sich demnach nicht eigentlich, sondern vertauscht nur ein Uebel mit dem andern.

dere Bestimmung erhalten; während jene dazu dienen, das im belebten Organismus durch die Thätigkeit der Lebenskräfte an materiellen Theilen Consumirte wieder zu ersetzen, folglich den normalen Zustand des Lebens zu erhalten: sind diese ausersehen, den abnormen Zustand des Lebens zur Norm zurückzuführen, d. h. den erkrankten Organismus wieder gesund zu machen.

Wenn wir bisher die Wichtigkeit angemessener äusseren Einflüsse auf den gesunden Organismus betrachteten, so bietet sich uns jetzt die zweckmäßige Thätigkeit aller inneren und äußeren organischen Kräfte, der physischen, wie der psychischen, als Gegenstand weiterer Aufmerksamkeit dar. Schlafen und Wachen, Essen und Trinken, Befriedigung des Geschlechtstriebes, Beschäftigung der Muskelkräfte, der Sinne, des Gemüthes, Geistes und Willens — alle diese Verhältnisse des Lebens müssen sich nach den laut ausgesprochenen Gesetzen der Natur richten, wenn der Mensch zum Besitze einer möglichst vollkommenen Gesundheit gelangen und sich in demselben behaupten will.

Die Thätigkeit des Cerebralsystemes steht in entgegengesetztem Verhältnisse mit der Thätigkeit des Gangliensystemes; wenn die eine feiert, ist die andere desto geschäftiger. Schlaf ist also nicht Aufhören, sondern nur Wechsel und veränderte Richtung dieser organischen Thätigkeiten. Was im Wachen durch die rastlose Geschäftigkeit der inneren und äußeren Sinne, so wie des

ganzen Körpers, an feinerer Materie aufgewendet wird und verloren geht, das ersetzt im Schlafe die regere Thätigkeit der feineren Reproductionsorgane. So wird nach den weisen Anordnungen der gütigen Natur durch diese einfachen Verhältnisse des Lebens — Wachen und Schlafen — eine fortwährende Ausgleichung zwischen Verlust und Ersatz bewürkt, die Harmonie der organischen Kräfte stätig erhalten und eine der ersten Bedingungen erfüllt zur Fortdauer des lebenden Organismus.

Es leuchtet von selbst ein, daß zum Bestehen der Gesundheit ein stätes Gleichgewicht zwischen jenen beiden Wechselzuständen des Organismus nothwendig sey. Die Natur selbst hat für die Erhaltung desselben Sorge getragen und ihren Willen durch laute Mahnung an das rechte Maß und Ziel des Wachens und Schlafens zu erkennen gegeben. Sobald der Mensch genug gewacht hat, pflegt sie ihn durch die Müdigkeit und Schläfrigkeit zum Genusse des Schlafes einzuladen; und hat er auch dieses Bedürfniß gehörig befriediget, so weckt sie ihn ebenfalls selbst wieder zu neuer Thätigkeit. Der nicht ausgeartete (Natur-) Mensch folgt instinktmäßig diesem Triebe der Natur; nicht so der, ihr durch moderne Verbildung entfremdete, welcher die natürlichen Verhältnisse des Lebens zu seinem Schaden nach Willkühr und Laune verkehrt.

Wie lange der Mensch naturgemäß schlafen müsse, darüber läßt sich im Allgemeinen keine veste Bestimmung geben; allein es ist auch eine solche um so weniger nöthig, da, wie so eben bemerkt worden, die Natur selbst in dieser Rücksicht jedem das Rechte zu erkennen

giebt. Wie kein Individuum dem andern hinsichtlich seiner Organisation ganz gleichgestellt ist, so wird auch das Bedürfniß des einen sehr verschieden seyn von dem des anderen. Je kräftiger ein Organismus ist, desto weniger Zeit bedarf er zum Wiedererſatze der verlorenen Energie im naturgemäßen Schlafe — und so umgekehrt. Kinder, Greise, überhaupt schwächlichere Subjecte werden länger schlafen müssen, als die stärkeren Individuen aus dem Mittelalter. Doch muß sich bei jedem in's Besondere wieder die Dauer des Schlafes nach dem Grade des vorhergegangenen Kraftaufwandes richten. Wer unter starker Anstrengung aller physischen und besonders der psychischen Kräfte den Tag verlebt hat, der wird, erfreut er sich auch der kräftigsten Organisation, eine längere Zeit zur Erholung durch Schlaf nöthig haben, als ein anderer, wiewohl mit geringerer Energie ausgerüsteter, der nur leichte Beschäftigungen zu seinem Tagewerke gewählt hatte.

Verzögerung, Verkürzung und Entziehung des Schlafes sind von den allernachtheiligsten Folgen für das organische Leben. Fast nichts erschlafft so auffallend Geist und Körper, als diese Art von Frevel gegen das erste Gebot der Natur. Noch um vieles gesteigert muß aber jener Nachtheil alsdann werden, wenn man, wiewohl nach vorausgegangenen anhaltenden, körperlichen und geistigen Anstrengungen des Schlafes in vorzüglicherem Grade bedürftig, dennoch denselben verzögert oder ganz verscheucht und in seiner Thätigkeit ferner beharrt — man verletzt dadurch das Leben in seinen innersten Tiefen. Denn indem man zu einer Zeit,

wo sich nach körperlicher und geistiger Geschäftigkeit im ganzen Organismus das Bedürfniß der Ruhe laut ausspricht, die vorigen Anstrengungen fortsetzt und den Schlaf verbannt, verstopft man nicht nur die einzige Quelle zum Ersatze des Consumirten, sondern man zwingt auch den schon erschöpften Organismus, einen neuen und bei weitem größeren Aufwand an wahrer Lebenskraft zu machen, der in langer Zeit nicht wieder zu erstatten ist. Man gleicht so einem schlechten Haushalter, der nicht nur die jährlichen Zinsen, sondern auch einen Theil seines Capitals verschwendet; von einem Jahre zum anderen müssen sich seine ökonomischen Umstände verschlechteren und nicht lange, so wird er ein Bettler seyn. Viele Individuen, hauptsächlich aus der Classe der Gelehrten, opfern auf diese Weise in der That ihre Gesundheit; andere, die noch weniger Beruf zu solchem Mißbrauche haben, wie so mancher Nachtschwelger, gerathen in dasselbe Verderben.

Gewiß kann der Mensch den Schlaf eben so wenig entbehren, als die gewöhnlichen Speisen und Getränke. Wenn diese, wie im Vorhergehenden bereits erinnert worden, mehr dazu dienen, den Verlust der gröberen materiellen Theile zu ersetzen, so ist der Schlaf unstreitig dazu bestimmt, die feineren, mehr geistigen, welche namentlich durch psychische Anstrengungen besonders consumirt werden, wieder zu erstatten. Ein Mensch, der lange gewacht hat, ermangelt aller Energie; seinem ganzen Wesen sieht man es an, wie sauer ihm jedes Geschäft ankömmt, er ist verdrießlich, untheilnehmend, abgespannt, vorzüglich zu Kopfarbeiten unfähig und sich

und anderen zur Last; in anderen Fällen bemerkt man an ihm den Zustand der Ueberreitzung, in welchem er, eigensinnig, zänkisch, hastig, zitterig, vielerlei beginnt, aber nichts recht zu Stande bringt und sich unruhig von einem Orte zum andern treibt u. s. w. Bei, längere Zeit fortgesetzter, Verkürzung des Schlafes ist Verkümmerung und Abnahme der Lebenskräfte überhaupt und der geistigen Thätigkeiten in's Besondere eine unausbleibliche Folge; diese schließen sich als fernere Begleiter gestörte und geschwächte Verdauung, Hypochondrie und Hysterie, Ueberempfindlichkeit oder Abstumpfung und viele andere allgemeine Leiden an.

Wie thöricht und unverantwortlich demnach diejenigen handeln, welche den Schlaf auf künstliche Weise zu verscheuchen suchen, etwa durch Wein, Liqueure, Kaffee und ähnliche Reitzmittel, wodurch die Lebenskräfte naturwidrig aufgeregt und folglich in noch höherem Grade und schneller erschöpft werden: das ist gewiß dem ganz einleuchtend, welcher die laut ausgesprochenen Gesetze der Natur über diesen Gegenstand nur einigermaßen begriffen hat.

Deutlicher, als im kräftigen Jünglings- und Mannesalter, offenbart sich der Nachtheil des unterlassenen Schlafes bei Kindern und Greisen. Beide stehen gleichsam mehr unter dem unmittelbaren Einflusse der Natur — die ersteren, weil sie sich von denselben während der kurzen Dauer ihres Lebens noch nicht haben entfernen können, die letzteren, weil sie, im Gefühle ihrer zunehmenden Schwäche, mehr und mehr zu ihr zurückzukehren genöthiget sind — und empfinden deßhalb jeden

Verstoß gegen ihre Anordnungen schmerzlicher. So kömmt ein Kind, das man vom Schlafe abhält, wenn es Neigung dazu verräth, wie man zu sagen pflegt, aus der Ruhe, d. h. es verfällt in einen Zustand der Uebereitztheit und kann nun nicht schlafen, so viel Mühe man sich auch deßhalb geben mag; sein klägliches Geschrei, seine Unruhe und oft selbst das Verschmähen der Brust beweisen deutlich, wie unwohl ihm sey. Der Greis, bei welchem sich ein entstandenes Mißverhältniß der organischen Kräfte weniger schnell ausgleicht, ist noch schlimmer daran. Selbst schon eine gewaltsame Störung und Unterbrechung seines Schlafes, wenn sie gleich von gar keiner Dauer ist, empfindet er übel, und die nachtheiligen Folgen einer ganz durchwachten Nacht kann er lange Zeit nicht überwinden. Er fühlt es genau, wie jede seines Lebens Dauer um einen merklichen Theil verkürzt, ja sogar bisweilen schnell das Ziel herbeiführt, und sorgt eben darum für nichts ängstlicher, als seine nächtliche Ruhe.

Auf der anderen Seite wird aber auch ein zu langer Schlaf nicht ohne nachtheilige Folgen bleiben können. Indem er nur dazu dient, das, während der Zeit des Wachens, an Lebenskraft Consumirte wieder zu ersetzen, muß er natürlich als zwecklos erscheinen, sobald der, von ihm erwartete, Krafterfatz würklich erfolgt ist. Was aber in Beziehung auf die Einrichtungen der Natur, welche jeden ihrer Schritte auf das Weiseste berechnet, zwecklos ist, das muß eben darum auch schädlich seyn; und so ist es auch in der That. Der, über das rechte Maß fortgesetzte, Schlaf verhindert die Thätigkeit

des Körpers und Geistes zu einer Zeit, wo sie zur Erhaltung des normalen Wechselverhältnisses zwischen Wachen und Schlafen — Bewegung und Ruhe — dringend nothwendig ist, und bedingt somit eine Dysharmonie der organischen Kräfte. Der, der Natur noch nicht entfremdete, Mensch sieht den Augenblick, in welchem er, ohne äußere Störung, von selbst erwacht, als den rechten Zeitpunkt zum Wiederbeginne seiner Geschäftigkeit an und verläßt erquickt und gestärkt sein Lager; heiter schreitet er zu seinen Berufsarbeiten und leicht und glücklich gehen ihm diese von Statten. Pflegt er aber noch nach dem naturgemäßen Erwachen in der Absicht, sich noch mehr zu stärken, der Ruhe, nöthiget er sich durch längeres Liegen mit geschlossenen Augenlidern zu fernerem Schlafe, so wird er unfehlbar späterhin weit müder erwachen und die Empfindung haben, als wenn er noch nicht ausgeschlafen hätte. Verstimmt, halb betäubt und mürrisch verläßt er nun endlich sein Lager, fühlt sich erschlafft, träge, zu allen Geschäften unfähig, und was er etwa beginnt, mißräth ihm gewöhnlich. Den folgenden Morgen wird er schon bei'm ersten Erwachen das sonstige Gefühl der Erquickung vermissen und länger zu schlafen wünschen, so täglich länger ruhen und dennoch immer träger, abgespannter werden und selbst zu ungewöhnlicher Zeit zu schlafen gezwungen seyn. Wer hätte nicht diese Lebensweise mit ihren Folgen schon bei so manchem Müssiggänger angetroffen!

Jede Kraft kann nur durch zweckmäßige Uebung bestehen; wir sehen dieß im Physischen, wie im Psychischen. Wie übermäßige Anstrengung sie nothwendig er-

schöpfen muß, so wird Unthätigkeit und Ruhe sie ebenfalls verringern und abstumpfen. Das Rechte und Heilsame liegt hier immer in der Mitte. So kann z. B. wiederholte Uebung der Respirationsorgane durch lautes Reden, Singen, selbst Blasen von Instrumenten u. s. w. denselben eine ungewöhnliche Kraft verleihen, aber Uebermaß dieser Uebung wird eben so gewiß Lungenentzündung, Schwindsucht und andere gefährliche Brustkrankheiten veranlassen, als gänzlicher Mangel derselben sie in einer krankhaften Schwäche erhalten muß; eine angemessene Uebung des Gedächtnisses kann dasselbe ungemein erhöhen, zu große Anstrengung hingegen (besonders im zarteren Kindesalter) wird eben so bestimmt Ueberreitzung desselben zur Folge haben, als eine fortwährende Unthätigkeit dieses psychischen Vermögens eine völlige Stumpfheit derselben bedingen muß. Was aber vom Einzelnen gilt, das gilt eben auch vom Ganzen: der Gesammtorganismus kann nur dann normaler Lebensäußerungen fähig bleiben, wenn durch angemessene Uebung, d. h. naturgemäßen Wechsel zwischen Bewegung und Ruhe — Wachen und Schlafen — seinen physischen und psychischen Kräften das rechte Gleichgewicht erhalten wird.

Auf die Frage, welche Zeit zum Schlafen die schicklichste sey, hat die Natur ebenfalls bestimmt und deutlich geantwortet. Das Auge, dieses vorzüglichste und edelste unserer Sinnorgane, welches uns am innigsten mit der Außenwelt verbindet, bei herannahendem Schlafe von allem Uebrigen zuerst seine Function einstellt und bei'm Wiedererwachen am spätesten beginnt,

darf gleichsam als Symbol des wachen Lebens betrachtet werden. Wie seine Thätigkeit im wachen Tagleben am hervorstechendsten und unentbehrlichsten ist, dagegen bei der Nacht am meisten beschränkt erscheint, wie es seiner Natur nach überhaupt dem Lichte angehört; so führt es uns auch zu der Ueberzeugung, daß wir bei Tage wachen und des Nachts schlafen sollen. Das helle Licht des Tages, welches vorzugsweise durch das Auge sich dem Organismus mittheilt, kann man gewissermaßen als specifische äußere Anregung zu einer lebendigen Thätigkeit desselben ansehen; es scheint die ganze belebte Schöpfung — die Thier- und Pflanzenwelt — zu kräftiger Lebensäußerung aufzufordern, während die dunkle Nacht zur allgemeinen Ruhe einladet. Auch sind wir ja durchaus unfähig, unter dem vollkommenen Einflusse des Tageslichtes zu schlafen, wenigstens muß sich durch Schließen der Augenlider erst eine künstliche Nacht über uns verbreiten und so seine Kraft größtentheils gleichsam isolirt werden, bevor wir zum Genusse des Schlafes gelangen können.

Fast allgemein ist es angenommen, daß der Schlaf vor Mitternacht naturgemäßer und also erquickender sey, als nach Mitternacht, und unläugbar hat diese Annahme in der Erfahrung ihren Grund. Es scheint aber dieser Hergang ebenfalls auf dem Einflusse des Sonnenlichtes zu beruhen. Vor Mitternacht nämlich muß derselbe vermöge der Entfernung unserer Erdhälfte von der Sonne immer geringer werden; dagegen wird seine Kraft nach Mitternacht mit der Annäherung unserer Erdhälfte an die Sonne wieder beginnen und allmählig zuneh-

men *). Je länger nun der Schlaf gegen Morgen hin dauert, desto weniger erquickend wird er seyn können. Auch trägt unstreitig der Reiz des Lichtes nicht wenig dazu bei, daß nach dem, im naturgemäßen Nachtschlafe gewonnenen, Kraftersatze das Spiel der organischen Thätigkeiten so plötzlich von selbst wieder beginnt und das Auge — der Repräsentant der Gesammtäußerungen des wachen Lebens — seine Function anfängt.

Sonach unterliegt es keinem Zweifel weiter, daß der naturgemäße Schlaf der Nacht angehört und unbegreiflich ist's, wie man hier und da diese Wahrheit verkennen und die Stimme der Natur so ganz unbeachtet lassen kann. Namentlich in großen Städten, wo man sich überhaupt in der naturwidrigsten Lebensweise zu gefallen scheint, pflegt man häufig am Tage zu schlafen und die Nacht (unter Schwelgereien und Ausschweifungen aller Art) zu durchwachen. Es leuchtet ein, daß dieses Umkehren der natürlichsten Verhältnisse (dem sich wahrlich kein vernünftiger Grund unterlegen läßt, wenn man nicht etwa annehmen will, daß man die Art seiner Thätigkeit den Augen der vernünftigeren Welt dadurch zu entziehen gedenkt) von den verderblichsten Folgen für die Gesundheit des Körpers und Geistes seyn müsse und man findet auch dieselben in dem Leben solcher Individuen zur Genüge bestätiget.

---

*) Wie ich eben sehe, findet diese meine Ansicht ihre genügende Bestätigung durch die scharfsinnige Erörterung dieses Gegenstandes von Kieser (Vergl. dessen System des Tellurismus od. thier. Magnetism. 2. Bd. §. 186). —

Die rechte, naturgemäße Befriedigung des Hungers und Durstes durch Essen und Trinken verdient ferner, als nicht minder wichtig für das Bestehen der Gesundheit, unsere Aufmerksamkeit.

Schon im Obigen haben wir gesehen, daß die Natur bei der Austheilung indifferenter Speisen und Getränke an den Menschen durchaus nicht karg gewesen ist; sie hat ihm nämlich zur Befriedigung seines Hungers und Durstes so mannigfaltige Genüsse angewiesen, daß er stets nach eigenem Belieben eine Auswahl treffen und eine fortwährende Abwechselung beobachten kann. Was ihm aber die gütige Natur zum Geschenke anbietet, das darf er nicht eigensinnig verschmähen; denn sie verbindet, eben so weise, als gütig, mit allen ihren Gaben auch einen heilsamen Zweck. Wie jeder einzelne Nahrungsstoff zum Ersatze des täglich Consumirten auf seine eigenthümliche Weise beiträgt, einer sich diesen, der andere jenen Theilen des organischen Körpers vorzugsweise aneignen läßt, mithin keiner ganz durch den anderen ersetzt werden kann: so fühlen wir auch nach dem lange fortgesetzten Genusse einer und derselben Speise, wäre sie auch an sich die indifferenteste und angemessenste, Ekel, Ueberdruß und Unbehaglichkeit entstehen — zum deutlichen Beweise, daß wir von dem ebenen Wege der Natur abgewichen sind.

Darum sind wir es unserer Gesundheit schuldig, in den täglichen Genüssen so viel, als möglich, abzuwechseln und nicht immer dieselbe Speise wieder zu genießen. *)

*) Wider dasselbe Gesetz fehlen auch diejenigen, welche nur sehr wenig eigentliche Nahrungsmittel zu sich nehmen und

Auf der andern Seite ist aber auch hohe Einfachheit ein allbekanntes Naturgesetz, und diesem zufolge würden wir mit Unrecht jede unserer Mahlzeiten mit vielen und mannigfaltigen Speisen und Getränken überladen. Wie der Genuß einiger angemessenen Nahrungsmittel, wenn diese täglich, oder auch nur von Zeit zu Zeit verändert werden, den Appetit auf eine angenehme Weise anregt und gesund erhält, so muß im Gegentheile die künstliche Zusammensetzung vieler und verschiedener (wiewohl indifferenter) Speisen zu einem Gerichte, wie jede Uebertreibung, dem unverwöhnten Magen höchst zuwider seyn, den verwöhnten (kranken) aber immer noch weiter verwöhnen und verderben.

Auch in quantitativer Hinsicht verdienen unsere Genüsse eine besondere Berücksichtigung. Vernünftiger Weise und nach dem Willen der Natur können wir nur so lange essen und trinken, bis unser Bedürfniß befriediget ist, d. h. bis das eigenthümliche Gefühl des Hungers und Durstes, welches uns zum Essen und Trinken nöthigte, verschwindet; länger zu genießen, ist zwecklos und verderblich. Der natürliche Mensch, welcher ißt und trinkt, um zu leben und gesund zu bleiben, genießt

---

sich dagegen mit nährenden Getränken behelfen. Am verderblichsten wird diese Gewohnheit ihnen dann, wenn sie Bier statt gewöhnlicher Nahrung genießen. Uebermäßiger, zu häufiger Genuß des Bieres untergräbt langsam, aber sicher die vesteste Gesundheit. Anfänglich verliert sich aller Appetit und Hunger, allmählig aber entwickeln sich dann mannigfaltige Verdauungsbeschwerden, und Unterleibesleiden verschiedener Art führen endlich das Opfer einer, dem Anscheine nach unschuldigen, Gewohnheit zum frühen Grabe.

stets mäßig bis zu seiner Sättigung, nie bis zum Verschwinden des Appetites, ja, er versagt sich den Genuß schon, sobald das dringendste Bedürfniß befriediget ist, weil er aus Erfahrung weiß, daß die genossenen Nahrungsmittel erst einige Zeit nachher, wenn sie, mit dem Magensafte vermischt, den ersten Act der Verdauung erleiden, das Gefühl einer vollkommenen Sättigung (gelinde Spannung in der Magengegend u. s. w.) erregen. Anders verfährt der Genußsüchtige, welcher so lange ißt und trinkt, bis sein Appetit sich in Ekel verwandelt, bis Aufblähung und Magendrücken ihn belästigen, im eigentlichsten Verstande — bis er nicht mehr kann *). Wie verderblich aber eine so zwecklose Ueberfüllung des Magens seyn müsse, leuchtet von selbst ein. Die verschluckten Speisen können hier weniger als Nahrungsmittel, vielmehr müssen sie durch ihr Volumen (als fremdartige Masse) würken und Schaden bringen; sie müssen die Verdauungskräfte theils unnützer Weise

*) Doch auch diesem Einspruche der Natur wissen diejenigen zu begegnen, welche nur zu leben scheinen, um zu genießen. Es giebt nämlich in der That noch heute (im südlichen Deutschlande namentlich) Muster der Schwelgerei, die neben den, mit den vielfachsten und zusammengesetztesten Gerichten belasteten, Tafeln zugleich eine hinreichende Quantität Brechmittel bereit halten. Ist dann der Magen bis zum Uebermaße angefüllt, so begiebt man sich in ein Nebenzimmer, entleert ihn durch eine Dosis von jenen und beginnt hierauf die Anfüllung von Neuem. Wahrlich, nichts ist so thöricht und unvernünftig, daß es nicht der, in sogenannter Verfeinerung lebende, allen sinnlichen Trieben sogleich hingegebene, Mensch beginnen sollte. Wie tief steht hier der Herr der Schöpfung unter dem Thiere! —

erschöpfen, theils krankhaft verändern, mithin in einen Zustand versetzen, in welchem sie unfähig sind, dem Organismus den nöthigen Ersatz des Consumirten zuzuführen. Dieß zeigt sich sehr deutlich in den Folgen der Ueberladung. Nach einem harten Kampfe, der sich in bedeutend krankhafter und schmerzlicher Veränderung des normalen Befindens ausspricht, pflegt *) die widerstrebende Lebenskraft den, als fremdartigen Reitz würkenden, Inhalt des Magens gewaltsam zu entfernen und sich gegen seinen verderblichen Einfluß zu behaupten; es entsteht ein heftiges Erbrechen, oft auch, entweder allein, oder mit diesem gleichzeitig, ein starker Durchfall, wobei die genossenen Speisen gewöhnlich unverdaut, bisweilen zu einer verdorbenen, übelriechenden Masse umgeändert, ausgeleeret werden. Geschieht die Ausleerung durch Erbrechen sehr bald nach dem Genusse, so pflegt sich der Organismus eher in seiner Integrität zu behaupten; er büßt dann für dieß Mal nur die nöthige Nahrung ein, ja, er behält bisweilen sogar noch Energie genug, um sogleich neue Speisen in sich aufzunehmen und zu assimiliren. War er aber unfähig, diese Entleerung frühzeitig zu bewürken, so wird er in seinem normalen Befinden auffallend beeinträchtiget; theils entgeht ihm der nöthige Ersatz des Consumirten, weil sich die, im Uebermaße genossenen, Speisen nicht assimiliren

*) Bisweilen erliegt aber auch die Lebenskraft unter dem Bestreben, den fremdartig und verderblich würkenden Inhalt des Magens zu entfernen, wenn die Ueberladung allzubedeutend war, und wir sehen dann unter den traurigsten Erscheinungen den Tod erfolgen.

lassen, theils wird unter seiner Anstrengung, das Unverdauliche zu entfernen, der Verlust an gröberen und feineren materiellen Stoffen noch bedeutender, seine Energie mithin vollends erschöpft und die Harmonie der Lebenskräfte auffallend gestört; die Verdauung kehrt lange nicht wieder in ihren normalen Zustand zurück, der Appetit ist gänzlich gesunken und die Speisen, mit denen die Ueberladung geschah, können, weil schon ihr Anblick Ekel und Brecherlichkeit erregt, vielleicht nie wieder genoßen werden.

Wie sich aber der Organismus zu seinem Nachtheile selbst an das Naturwidrigste gewöhnt, so pflegt er auch eine oft erneuerte Uebersättigung mehr leidend hinzunehmen. Allein eben dieses passive Verhalten, zu welchem er sich genöthiget sieht, wenn eine schädliche Einwürkung zu oft, bis zur Ueberwältigung seines natürlichen Würkungsvermögens, wiederholt wird, bedingt sein sicheres Verderben. So finden wir Leute, die, über ihr Bedürfniß zu essen und zu trinken, gewohnt sind (Fresser und Säufer), ohne Energie und Kraft, meist aufgeschwemmt, gedunsen und fett, mit aller Anlage zu einem frühen Lebensende *).

*) Hauptsächlich in den niederen Classen pflegt man die Kinder zu überfütteren (eigentlich zu überstopfen); nimmt man nun noch hinzu, daß die dabei angewendeten Nahrungsmittel meist höchst unangemessen sind und aus dickem Mehlbrei, später wohl auch aus Kartoffelbrei u. s. w. bestehen, so kann man sich das bleiche, gedunsene, scrophulöse Ansehen und die Trägheit und Dickleibigkeit erklären, wodurch man nicht selten überrascht wird, wenn man Kinder aus der ärmeren Volksklasse zu sehen bekömmt.

Wenn nun aber Uebermaß im Essen und Trinken von so verderblichen Folgen für die Gesundheit ist, so wird auf der anderen Seite auch der zu sparsame Genuß von Speisen und Getränken bedeutende Nachtheile mit sich führen. Es springt in die Augen, daß der Körper, da ihm auf diese Weise der nöthige Ersatz des Consumirten geschmälert und vorenthalten wird, alle Energie verlieren und gleich einer Pflanze, welcher der erquickende Regen fehlt, dahin welken müsse. Die weise Natur gab ihren Geschöpfen, um sie zum Essen und Trinken zu nöthigen und so die schrecklichen Folgen des Mangels an Nahrung sicher zu verhüten, das lästige Gefühl des Hungers und Durstes und erreichte dadurch ihren Zweck vollkommen. Denn so lange der Mensch nicht durch die dringendsten Umstände, z. B. den höchsten Grad von Armuth, abgehalten wird, folgt er gewiß dieser lauten Stimme der Natur und genießt täglich bis zu seiner Sättigung. Sollte ja einer mit Absicht sich nur halb sättigen, so müßte entweder beklagenswerther Irrthum ihn leiten, oder würkliche Geistesverwirrung seinen Handlungen zum Grunde liegen *).

*) Und doch macht man nur zu häufig die Erfahrung, daß — ganz im Gegensatze mit der ärmeren Classe, welche ihre Kleinen leicht überfüttert — die reiche und vornehme Welt, welche sich viel mit ihrer höheren Bildung weiß und doch die ersten Gesetze der Natur verkennt, den Grundsatz hat, ihren Kindern recht wenig, fast nur halbsatt zu essen zu geben, damit sie hübsch schlank und zart erscheinen und nicht durch körperliche Ueppigkeit der blühenden, vollwangigen Dorfjugend ähnlich erscheinen. Glauben sie vielleicht auch durch die Unterdrückung des körperlichen Gedeihens das

Auf gleiche Weise wird der Mensch das Gefühl des Durstes nicht leicht unbefriediget lassen, da es, wenn es sich recht ernstlich ankündiget, fast schwerer noch, als das des Hungers, zu ertragen ist und seine Befriedigung weit weniger Hindernisse findet, indem das erste und angemessenste Getränk — Wasser — beinahe überall ohne Mühe zu erhalten ist. Allein es giebt Individuen, die, weil sie höchst selten Neigung zum Trinken verspüren, ganze Tage lang kein Getränk zu sich nehmen, und dieses Verhältniß scheint keinesweges natürlich, sondern in einer Verwöhnung begründet zu seyn. Wer nämlich ein, nur leise sich ankündigendes, Gefühl des Durstes mehrmals unbeachtet läßt, der wird zuletzt nur sehr selten, oder niemals ein Bedürfniß, zu trinken, in sich verspüren; der Organismus gewöhnt sich hier, wie überall, an das Naturwidrige, wenn es ihm wiederholt aufgenöthiget wird. Wie aber unser Körper aus vesten und flüßigen Theilen besteht, so bedarf er zum Ersatze der verlorenen Materie (zur Erhaltung seines normalen Befindens) auch der flüßigen Stoffe eben so sehr, als der vesten, und es ist darum nothwendig, daß selbst eine geringe Neigung zum Trinken nicht unbefriediget gelassen und täglich eine angemessene Menge von Getränken genossen werde.

---

geistige Wachsthum zu erhöhen? Körper und Geist sind zu innig mit einander verbunden, als daß nicht die Verkümmerung des einen auch die Dürftigkeit des andern zur Folge haben sollte. Auch sieht man ja den, obenein zu früh geweckten, geistigen Fähigkeiten vornehmer Kinder das Unnatürliche an; sie gleichen den Blüthen der Treibhauspflanzen, die selten vollkommene Früchte bringen. —

Bei dem Essen und Trinken hüte man sich ferner vor zu großer Eile. Wenn man die Speisen und Getränke zu hastig verschluckt, so setzt man die Speiseröhre der Gefahr aus, durch die übereilte und angestrengte Bewegung Schaden zu leiden *). Ferner können bei zu schnellem Essen die Speisen nicht gehörig zermalmt und mit dem Speichel des Mundes vermischt werden, ermangeln also der zweckmäßigen Vorbereitung, welcher sie bedürfen, um später von dem Magen vollkommen und gehörig verdaut zu werden. Endlich, wie die Natur überall keine schnellen Uebergänge liebt, wird auch das Verdauungsgeschäft, wenn die Speisen fast plötzlich und auf ein Mal in den Magen gelangen, weit weniger glücklich begonnen und fortgesetzt werden, als wenn durch langsameres Verschlucken der Speisen der Uebergang vom Hunger zur Sättigung nur allmählig bewürkt wird **). Was noch das Trinken insonderheit

*) Schon mehrmals habe ich Personen, die zu hastig einen Bissen oder Trunk verschluckt hatten, über einen heftigen Schmerz in der Speiseröhre klagen hören, den sie sogleich nach dem übereilten Schlucken empfunden, und zu welchem sich das eigenartige Gefühl gesellte, als wäre an der schmerzhaften Stelle etwas von der Speise oder dem Getränke stehen geblieben und nicht in den Magen gekommen. Oft behielten sie diesen Zufall längere Zeit und fühlten bei jedem neuen Essen und Trinken vermehrten Schmerz an jener Stelle — ein deutlicher Beweis, daß die Speiseröhre in der That krankhaft afficirt war.

**) Aus diesem Grunde ist auch eine fröhliche, durch Scherz und Laune gewürzte, Unterhaltung über Tafel das nützlichste Mittel zur Vorbereitung einer guten, gesunden Verdauung, und der attische Witz, welcher die Tischgespräche der

anlangt, so lehrt die Erfahrung, daß ein, nur einigermaßen heftiger, Durst durch zu schnelles Verschlucken der Getränke am wenigsten befriediget wird, selbst, wenn man den Magen bis zur Ueberfüllung mit Flüssigkeiten belästiget. Es bedarf hierzu gar nicht dieser Anfüllung des Magens, vielmehr reicht es hin, das Getränk nur in den Mund zu nehmen und seine Höhle damit zu befeuchten, oder auch von Zeit zu Zeit einen Mund voll ganz langsam zu verschlucken, indem jenes lästige Gefühl (der Durst) nicht aus dem Magen, sondern daher entspringt, daß die Speicheldrüsen des Mundes bei dem Mangel an Getränken zu wenig oder zu zähen Speichel absondern, um die Mundhöhle und den Gaumen gehörig zu befeuchten. Je länger man daher die Flüssigkeit bei'm Trinken im Munde behält, je langsamer man sie in die Speiseröhre herabgleiten läßt, desto eher wird man das Bedürfniß befriedigen.

Wie wir im Obigen eine gemäßigte Wärme dem Organismus überhaupt für zuträglich erkannten, so kann man auch den, zum Genusse zubereiteten, Speisen und Getränken nur einen mittleren Wärmegrad *) zugestehen. Zu heiß genossen, müssen sie unfehlbar pathogenetisch auf die Verdauungswerkzeuge einwürken, während sie, zu kalt verschluckt, nicht minder Krankheit

---

hochgebildeten alten Griechen belebte, kann uns noch heut in dieser Hinsicht zum Muster dienen.

*) Die Getränke indessen scheinen mehr eine kühlere Temperatur zu verlangen, indem sie — warm oder laulicht genossen — den Magen erschlaffen.

erregend seyn werden. Selbst den Zähnen kann übertriebene Wärme und Kälte nicht anders, als verderblich, seyn, und unstreitig rührt der Umstand, daß so mancher vor der Zeit, oft schon im Jünglingsalter, die Zierde seines Mundes verliert, zum großen Theile aus dieser Quelle mit her. Besonders muß der zu schnelle Wechsel des Heißen und Kalten, wie ihn namentlich die vornehmere Classe liebt, ihre Verderbniß sehr begünstigen und beschleunigen *).

Die rechte Zeit zum Essen und Trinken wird am bestimmtesten durch das Gefühl des Hungers und Durstes angegeben, welches man, wenn es sich ankündiget, nicht unbefriediget lassen darf. Es ist eben so naturwidrig und mithin nachtheilig, zu einer Zeit zu essen (und zu trinken), wo der Körper kein Bedürfniß dazu empfindet, als den Hunger (und Durst) unbeachtet zu lassen (zu übergehen). Im ersteren Falle nöthiget man den Magen, neue Stoffe in sich aufzunehmen und zu assimiliren, während er sich gar nicht in dem, zum Verdauen erforderlichen, Zustande befindet, kann also keine gesunde Verdauung, vielmehr nur Störung der Harmonie der organischen Thätigkeiten erwarten; im letzteren Falle läßt man den passenden Augenblick vorübergehen, in welchem die Verdauungsorgane zur Auf-

*) In der Regel haben die Landleute und überhaupt die ärmeren Classen, welche, in glücklicher Unwissenheit, von den mancherlei naturwidrigen Maximen, die gleichsam ein Vorrecht der Gebildeten sind, nichts ahnen und namentlich ihre Speisen meist lauwarm genießen, die schönsten und dauerhaftesten Zähne.

nahme neuer Nahrungsmittel geneigt und bereit sind *), stört mithin ebenfalls das natürliche Gleichgewicht der Lebenskräfte und betrügt noch überdieß den Organismus um den Ersatz des Consumirten. Hunger und Appetit verschwinden für längere Zeit, wiewohl das Bedürfniß der Nahrung jetzt gerade größer, als sonst, ist.

Bei dem gesunden Menschen erfolgen die natürlichen Verrichtungen stets nach einer bestimmten Ordnung und Zeitfolge. Hunger und Durst, wie das Bedürfniß der Stuhl- und Urinausleerung, stellen sich täglich fast um dieselbe Stunde ein; ja, die Neigung des Organismus, einer bestimmten Ordnung zu folgen, ist so vest in ihm begründet, daß er sich auch an das Naturwidrige ohne Schwierigkeit gewöhnt, sobald es nach einer

*) So wenig man die laute Erinnerung der Natur an die Aufnahme neuer Stoffe überhören darf, eben so wenig darf man auch ihre Mahnung an die gegentheilige Ausscheidung unbrauchbarer Stoffe — Stuhl- und Harndrang — unbeachtet lassen. Je länger diese unberücksichtiget bleibt, desto mehr nehmen die zurückgehaltenen Excremente die Eigenschaft eines schädlichen Reitzes an, und oft hat die tadelnswerthe Gewohnheit, den Stuhlgang und Harn — vielleicht aus Bequemlichkeit — lange aufzuhalten, schon Lähmungen und andere gefährliche Leiden der entsprechenden Theile, ja selbst einen schnellen Tod (durch Zerreissung der Blase u. s. w.) zur Folge gehabt. In gewisser Hinsicht verdient auch der Blähungsdrang, das Nieffen, Gähnen dieselbe Berücksichtigung; wenn das Verhalten der Blähungen die folternden Schmerzen (Windkolik) erregt, so kann die Unterdrückung des Nieffens vielleicht zu einer krankhaften Affection des Zwerchmuskels oder eines anderen, zunächst dabei interessirten, organischen Theiles beitragen u. s. w. —

Art von Regel erfolgt *). So finden wir z. B. Individuen, die täglich nur ein Mal und obenein zu einer unpassenden Zeit zu essen pflegen, und diese empfinden nur zu der vestgesetzten Stunde, wo sie gewöhnlich ihre Mahlzeit einnehmen, den ganzen übrigen Tag hindurch aber keinen Hunger. Da es nun aber von selbst einleuchtet, daß eine naturwidrige Lebensordnung der Gesundheit nicht zuträglich seyn könne, so gebietet die rationelle Diätetik, mit einer strengen Regelmäßigkeit im Essen und Trinken auch eine kluge Berücksichtigung der wahren Bedürfnisse des Lebens zu verbinden. Der erwachsene Mensch nehme zum Ersatze des Consumirten täglich wenigstens zwey Mal, am besten drei Mal Nahrung zu sich **); Kinder hingegen, bei welchen der Wechsel der Materie ungleich schneller von Statten geht, bedürfen noch häufigerer Mahlzeiten.

Der erste Act der Verdauung im Magen und Darmcanale (die gröbere Assimilation der Nahrungsstoffe) steht der Thätigkeit des Seelenorganes und selbst des Muskelsystemes als strenger Gegensatz gegenüber ***); wenn jener vor sich geht, muß diese ruhen, und umge-

*) So erfolgen selbst die meisten Krankheiten nach einem bestimmten Typus, und gewisse Erscheinungen in denselben kehren täglich fast um dieselbe Minute wieder.

**) Zwar hat bisweilen die Erfahrung gelehrt, daß auch bei einmaligem Essen die Gesundheit wohl bestehen könne: erwägt man aber, wie sehr bei dieser Lebensweise der Magen auf ein Mal angefüllt werden müsse, so erscheint diese Angewöhnung doch nicht ganz empfehlenswerth.

***) Vergl. Archiv für die homöop. Heilk. 1. Bd. 3. Hf St. 138. Anmerk.

kehrt. Beide zugleich können weder vollkommen, noch ohne bedeutenden Nachtheil, für das organische Leben Statt finden. Daher auch die Trägheit und Neigung zur Ruhe gleich nach dem Essen, daher besonders die Unaufgelegtheit zu geistigen Beschäftigungen und ihr Mißlingen, wenn man sie erzwingen will. Da nun in die Morgenstunden des Tages, wo der Mensch gestärkt und erquickt vom Schlafe erwacht ist, der eigentliche Zeitpunkt für körperliche und vornämlich geistige Anstrengungen fällt, so kann diese Periode keinesweges zum Einnehmen einer reichlichen Mahlzeit geeignet seyn, indem dadurch jede Thätigkeit des Seelenorganes und Muskelsystemes gestört oder ganz aufgehoben werden würde *).

Wenn sich aber der erste Act der Verdauung auf der einen Seite nicht mit körperlichen und geistigen Anstrengungen vereinen läßt, so verträgt er sich auf der andern Seite eben so wenig mit dem stillen Geschäfte der feineren Reproductionsorgane, wodurch im naturgemäßen Schlafe der Verlust an feinerer Lebenskraft ersetzt wird. Denn die tägliche Erfahrung lehrt es, daß auf eine starke oder zu spät eingenommene Abendmahlzeit unfehlbar eine unruhige Nacht — ein nicht erquickender, von beängstigenden Träumen unterbrochener,

*) Aus den angeführten Gründen ist es auch höchst nachtheilig, den Hunger zu einer Zeit zu stillen, wo die physischen und psychischen Kräfte in einer heftigen Aufregung sich befinden, z. B. nach großer Anstrengung und Erhitzung durch Laufen, Tanzen, oder auch Zorn, Schreck und andere ähnliche Gemüthsbewegungen.

Schlaf folgt, aus welchem man nur halbfähig zu den Geschäften des Tages erwacht. Demnach sind auch die Abendstunden für den Genuß einer reichlichen Mahlzeit ungeeignet *).

Aus allem geht unwidersprechlich so viel hervor, daß man, um naturgemäß zu verfahren, als den passendsten Moment zur vollständigen Befriedigung des Hungers denjenigen Zeitpunkt wählen müsse, wo zwischen Anstrengung der physischen und psychischen Kräfte und eigentlichem Schlummer ihrer Thätigkeit ein Mittelverhältniß eintritt — nämlich die Mittagszeit. Wie diese die Höhe des Tages bezeichnet, den Moment, wo die Sonne in ihrer scheinbaren Fortbewegung am Horizonte den höchsten Standpunkt erreicht hat, so sehen wir auch in der lebendigen Thätigkeit der organischen Welt eine, diesem Zeitabschnitte entsprechende, Periode eintreten. Denn der Einfluß des Tagsgestirnes, welcher die Thier- und Pflanzenwelt zu regen Lebensäusserungen anreitzt, würkt um die Mittagszeit, wo er seine höchste Kraft entwickelt, wie jeder zu starke Reitz, erschlaffend auf die organischen Gebilde ein, und so sehen wir gleichsam einen Ruhepunkt in der allgemeinen Lebensthätigkeit entstehen, der sich in der Pflanzenwelt durch Welken der Blätter, in der Thierwelt durch körperliche und geistige Trägheit und Bewegungsscheu ausspricht. Darum ist es gerade

*) Namentlich begünstiget auch nach Herrn Hofrath Hahnemanns Beobachtungen nächtliche Magenüberladung die Verderbniß der Zähne ungemein.

der Mittag — dieser Moment allgemeiner Abspannung, wo auch der Mensch in seiner Geschäftigkeit gern eine Pause macht — welcher sich für das Einnehmen einer Mahlzeit bis zur vollen Sättigung vorzüglich eignet *).

Für den Morgen und Abend schickt sich dagegen nur ein sparsamer Genuß leicht verdaulicher Speisen, der die Thätigkeit der physischen und psychischen Thätigkeiten nicht beschränkt und dazu dient, die schnellen Uebergänge im Verdauungsgeschäfte zu mäßigen und die zu plötzliche und zu starke Anfüllung des Magens, welche bei einmaligem Essen erfolgen müßte, zu verhüten. Unstreitig dürfte zu diesem Behufe vor allem die, unseren Säften so leicht assimilirbare, Milch, welche, in Verbindung mit Brod, Semmel oder auch einem anderen leichten Nahrungsmittel, allen gemachten Anforderungen vorzüglich entspricht, am angemessensten seyn.

Diese Lebensordnung wird noch nützlicher werden, wenn man sich gewöhnt, seine Mahlzeiten täglich zu einer vest bestimmten Stunde einzunehmen; des

*) Wie aber körperliche und geistige Ruhe ohne Schlaf nach der vollen Sättigung mit Speisen — beim ersten Verdauungsacte — allein angemessen ist, so kann auch der Mittagsschlaf auf keine Weise für naturgemäß gelten. Während er sowohl an sich — weil er zu unrechter Zeit erfolgt — als auch unter diesen Umständen — bei vollem Magen — nicht erquickend seyn kann, wird er zugleich das Verdauungsgeschäfft mehr oder weniger stören. Daher auch — besonders bei denen, die noch nicht ganz an diesen Schlaf gewöhnt sind — die Schwere und Abgeschlagenheit in den Gliedern, die Betäubung und Mühseligkeit, der fremdartige, widrige Geschmack im Munde u. s. w. nach dem Erwachen.

sonders unerläßlich ist es, das Abendbrod stets einige Stunden vor dem Schlafengehen zu verzehren, um jede Störung des naturgemäßen Schlafes zu vermeiden.

Ganz vorzüglich wichtig für die Erhaltung einer kräftigen Gesundheit ist auch die naturgemäße Befriedigung des Geschlechtstriebes, jener wunderbaren Thätigkeit, welche die Fortpflanzung unseres Geschlechtes zum Zwecke hat. Wie dieselbe erst in der Blüthe des Lebens, im Jünglings- und Jungfrauenalter, wo der Körper seine volle Reife und Ausbildung erlangt hat, hervortritt, wie sie überhaupt nur mit physischer und psychischer Kraft sich vereinigen kann, so sehen wir sie auch im höheren Alter mehr und mehr schwinden und den Greis und die Matrone ganz verlassen.

Wenn nun also das natürliche Auftreten dieser eigenthümlichen Thätigkeit den höchsten Grad von körperlicher und geistiger Kraft, deren ein Organismus fähig ist, voraussetzt, so wird es jedem von selbst klar werden, daß ein zu frühzeitiges Wecken und Mißbrauchen derselben das ganze organische Gebäude in seinen Grundvesten erschüttern müsse. Fast nichts in der Welt ist so nachtheilig für die Gesundheit, fast nichts greift so auffallend das Leben in seinen innersten Keimen an, als die Erregung und (obenein meist unnatürliche) Befriedigung des Geschlechtstriebes in unreifen Jahren, im Knaben- und Mädchenalter. Der zarte Organismus gleicht dann dem Baume, dessen Blüthen ein verborgener Wurm schon vor ihrer Entfaltung zerstört hat; keine Kunst, keine Lebensordnung, wäre es auch die allernaturgemäßeste, kann ihm den er-

littenen ungeheuren Verlust wieder ersetzen; niemals erlangt er die Festigkeit, jene Fülle von Lebenskraft, welche den reinen Jüngling, die unbefleckte Jungfrau auszeichnet, und eine frühe Auflösung beschließt sein trauriges Daseyn.

Leider bietet die aufgeklärte Welt nur zu häufig die Farben zu diesem Gemälde. Wie oft ist Nachlässigkeit und verkehrte Erziehung daran Schuld, daß die Jugend mit Geheimnissen vertraut wird, die sie noch nicht ahnen sollte! — Wie oft führt sie Mangel an zweckmäßiger Beschäftigung, der Besuch frivoler Gesellschaftskreise und des Theaters, so wie die Lectüre schlüpfriger Schriften u. dgl. m. zu Entdeckungen, die sie in gewisses Verderben stürzen! — Möchten doch alle Aeltern ihre Kinder vor nichts so sehr zu bewahren suchen, als vor früh geweckter Fleischeslust, dieser im Finstern schleichenden Schlange; möchten sie sich durch den beklagenswerthen Anblick an ihre Pflicht erinnern lassen, welchen das Opfer voreiliger Ausschweifungen — ein erdfahles, hohläugiges, kraftloses, durch Rückenmarkschwindsucht zum lebendigen Gerippe ausgezehrtes Kind gewährt! —

Mehr zu tadeln, als zu beklagen, weil sie nicht, wie die Jugend, aus Unwissenheit, sondern aus Thorheit fehlen, sind dagegen diejenigen Individuen beiderlei Geschlechtes, welche, wiewohl im Greisenalter stehend, oder sich diesem nähernd, den fast erloschenen Geschlechtstrieb von Neuem aufregen und befriedigen. Bedienen sie sich zur Hervorrufung dieser schon gesunkenen Thätigkeit vielleicht obenein noch künstlicher Reitzmittel, so muß der Nachtheil desto er-

heblicher werden. Sie treten der Natur geradezu in den Weg und vereiteln ihre weisesten Absichten. Die wohlberechnete Einrichtung, welche sie, um dem höheren Alter den letzten Rückstand von Lebenskraft noch eine Zeit lang zu erhalten, durch Auslöschung der Geschlechtslust trifft, vernichten sie in unverzeihlicher Thorheit und opfern dem (in ihren Jahren wahrlich sehr relativen) Genusse einiger Stunden willig den ganzen Rest ihrer Tage.

Nur dem kräftigen Mittelalter gehört der Geschlechtstrieb an und nur ihm steht dessen volle Befriedigung zu. Diese aber muß, soll sie auch hier nicht zum Schaden, sondern zum Heile der Gesundheit gereichen, mancherlei Anforderungen entsprechen.

Zuerst muß sie auf die, von der Vernunft und Sittlichkeit erlaubte, von der Natur selbst gebotene, Weise geschehen. Nur die innigste Vereinigung beider Geschlechter, des Mannes mit dem Weibe, ist in dieser Hinsicht angemessen und kann für beide Theile von den wohlthätigsten Folgen seyn. Dagegen unvernünftig und schändlich, ein abscheulicher Frevel gegen die Natur ist die Selbstbefleckung (Onanie, Manustupration), die Vereinigung des Mannes mit Knaben (Päderastie) und beider Geschlechter mit Thieren (Sodomie). Nichts rächt die Natur so furchtbar und schonungslos, als diese ungeheure Sünde; sie straft dieselbe an den schuldigen und unschuldigen Theilhabern (Männern, Weibern und Knaben), zerstört den innersten Keim ihres Lebens und vernichtet an ihnen das Ebenbild Gottes.

Ferner kann die naturgemäße Befriedigung des Geschlechtstriebes nicht ohne Zustimmung beider Theile (des Mannes und Weibes) Statt finden; sie müssen sich in demselben Verlangen mit gegenseitiger Zuneigung begegnen. Sättigung der Geschlechtslust ohne wechselseitige Liebe ist unbefriedigend und beiden Theilen zum Schaden.

Das organische Befinden der beiden Geschlechter, die sich einander innigst zu nähern begehren, muß völlig normal seyn. Wenn schon, wie wir im Obigen bei Betrachtung des zoomagnetischen Agens bemerkten, das Zusammenschlafen gesunder Individuen mit kranken den ersteren gefährlich ist, so muß die weit nähere Geschlechtsvereinigung eines gesunden Mannes mit einem kranken Weibe, oder auch umgekehrt, noch weit verderblicher seyn; sie kann selbst dem kranken Theile nicht ohne Nachtheil bleiben, weil er nicht bloß empfängt, sondern auch wieder von seiner kranken (also schon erschöpften) Lebenskraft geben muß, und wird dem gesunden doppelt schädlich werden, weil er für das, was er an Lebenskraft aufwendet, Krankheitsstoff (Ausfluß kranker Lebenskraft) eintauscht *).

Endlich muß beiden Geschlechtern die Befriedigung

*) Aus demselben Grunde darf auch keine zu bedeutende Ungleichheit der Jahre bei Eheleuten Statt finden; beide müssen im kräftigsten Lebensalter stehen, und gewöhnlich wird der Mann mehrere Jahre älter seyn können, als das Weib. Auch lehrt es die Erfahrung, daß der unverhältnißmäßige jüngere Theil im Ehestande frühzeitig altert, während der weit ältere offenbar an Kraft und Munterkeit, die er jenem entzieht, gewinnt.

der Geschlechtslust wahres Bedürfniß seyn. Dieß ist aber nur dann der Fall, wenn das Verlangen darnach aus einer würklichen Fülle von Kraft entspringt und ungezwungen und frei, ohne künstliche oder unnatürliche Anreitzung, bei voller Gesundheit des Körpers und Geistes hervortritt *). Wiewohl es Individuen geben kann, bei denen das Zusammentreten aller dieser erwünschten Verhältnisse an keine bestimmte Zeit gebunden ist, so wird in der Regel der frühe Morgen doch dasselbe am meisten begünstigen. Wie die Zeugungskraft mit der Energie des Körpers und fast mehr noch

*) Bei dem Weibe dürfte sonach auch der Zustand der Schwangerschaft und die Periode des Säugens die Befriedigung des Geschlechtstriebes ausschließen. Im ersteren Falle kann sie nicht reines Bedürfniß seyn, weil sie des eigentlichen Zweckes — der durch die begonnene Schwangerschaft bereits erfüllt ist — ermangelt (und, zu früh nach der geschehenen Empfängniß wiederholt, kann sie diese, zum Nachtheile des weiblichen Organismus, wieder vernichten); im letzteren Falle, wo Ruhe der plastischen Thätigkeit nothwendig ist, wird eine Aufregung derselben, sie gelinge nun unvollständig in Hervorrufung der Menstruation, oder vollständig in einer neuen Empfängniß, der Mutter und dem Säuglinge, ja selbst — bei geschehener Empfängniß — der neuen Frucht mehr oder weniger nachtheilig werden. Darum werde in den genannten Perioden das eheliche Geschäft wenigstens sehr selten vollzogen. (Vergl. auch Lucina v. Dr. E. Stapf). Den Geschlechtstrieb endlich während der Menstruation zu befriedigen, ist für den Mann ekelhaft, für das Weib, weil dadurch eine natürliche Function gestört wird, nachtheilig, auf alle Fälle unnatürlich. Auch kömmt, wenn die Menstruation nach der Meinung Jörgs u. a. für ein Bestreben der weiblichen Natur, den Zeugungsact zu vollbringen, anzusehen ist, in diesem Zeitraume die männliche Mitwürkung offenbar zu spät.

des Geistes in strenger Parallele steht, wie die erstere ohne die letztere gar nicht denkbar ist, so muß sie auch den höchsten Grad ihrer Vollkommenheit in den Stunden des Morgens erreichen, wo der Mensch, mit neuer Lebenskraft gesättiget und ausgerüstet mit erhöheter Fähigkeit zum Denken und Handeln, vom naturgemäßen Schlafe erwacht. In diesem Momente wird ihm die Befriedigung des Geschlechtstriebes wahres und natürliches Bedürfniß werden und Segen über sein Leben verbreiten können *). Am unangemessensten zur Ausübung des Zeugungsgeschäftes dürfte dagegen, aus nunmehro leicht begreiflichen Gründen, die Zeit nach dem Mittagsessen und Abends vor dem Schlafengehen **) seyn. Wahrlich, wer diesen allerwichtigsten Act nicht im vollen Gefühle physischer und psychischer Kraft, wer ihn nach körperlicher und geistiger Anstrengung und Erschöpfung, vielleicht selbst halb bewußtlos (im Weinrausche u. s. w.) vollbringt, der frevelt nicht allein an seinem eigenen, sondern auch und noch vielmehr an dem Leben künftiger Geschlechter ***).

---

*) Selbst die Jahreszeit dürfte hier vielleicht einige Berücksichtigung verdienen, wenigstens scheint der Frühling, wie er die ganze Schöpfung zu einem neuen, erhöheten Leben anregt, auch das Hervortreten der Zeugungskraft vor anderen Jahreszeiten zu begünstigen.

**) Die Geschlechtslust, welche des Abends rege wird, kann nur in seltenen Fällen aus einer wahren Fülle von organischer Kraft entspringen, vielmehr wird in der Regel die, um diese Zeit lebhaftere, Phantasie den stärksten Antheil an ihrem Entstehen haben

***) Man findet in der That im Rausche erzeugte Kinder — laute Zeugen älterlicher Vergehungen, deren beklagenswer-

Wenn aber eine zur Unzeit, d. h. ohne wahres Bedürfniß, unternommene Befriedigung des Geschlechtstriebes auf der einen Seite die Zeugungskraft, so wie die Energie des ganzen Organismus, bedeutend schwächt, so versetzt sie auf der andern Seite die Geschlechsorgane zugleich in einen Zustand krankhaft erhöheter Reitzbarkeit, durch welche es dann geschieht, daß eine fast ununterbrochene Begattungslust zu oft wiederholter Befriedigung auffordert. Wie dieser Trieb, als das Erzeugniß einer abnormen Thätigkeit der Zeugungsorgane, mit Recht selbst als abnorm zu betrachten ist, so sehen wir ihn auch nicht durch wiederholte Befriedigung getilgt, vielmehr noch erhöhet und nur dann erst vollkommen erlöschen, wenn die Lebenskraft bis auf den letzten Rest erschöpft ist. So wird es einleuchtend, daß auch hier das Ausweichen aus dem rechten Gleise — zu häufige, übermäßige Befriedigung des Geschlechtriebes — nur Unheil und Verderben bringen kann. Stumpfsinn und Geistesschwäche, bisweilen be-

---

thes Daseyn es beweist, wie nothwendig zum Zeugungsacte nüchterne Besonnenheit und Harmonie aller Kräfte des Lebens sey, die, geist- und gemüthlos, mehr vegetiren, als eigentlich leben, und ihren Erzeugern zum immerwährenden Vorwurfe dienen. Auch bin ich mit vielen überzeugt, die Erscheinung, daß die Kinder geistig hervorleuchtender Männer (vorzüglicher Denker und Gelehrten) sehr mittelmäßige Anlagen besitzen, oft sogar aller psychischen Kraft ermangeln — wiederhole sich nur darum so häufig, weil die letzteren die Momente, wo sie sich vorzüglich kräftig fühlen, gewöhnlich zu geistigen Anstrengungen benutzen und eine eheliche Umarmung als Erholung von denselben betrachten und in diesem Sinne benutzen.

klagenswerthe Ueberreitztheit, Neigung zu Krämpfen und Lähmung, gänzliche Erschöpfung, Abzehrung und viele andere Leiden sind das Eigenthum der meisten Wollüstlinge.

Dagegen bleibt die Unterdrückung des Geschlechtstriebes eben so wenig ungestraft *). Wie die Organisation des männlichen Geschlechtes von der des weiblichen bedeutend abweicht, so pflegen sich auch bei jedem verschiedene Folgen nicht befriedigter Geschlechtslust zu zeigen. Während nämlich das Geschäft des Mannes allein im Zeugen besteht und nach vollbrachtem Zeugungsacte als beendiget erscheint, hört die Verrichtung des Weibes nicht nach geschehener Empfängniß auf, vielmehr knüpft sich an diese eine neue, wichtigere Function, die Fortbildung des entstandenen Keimes zu einem neuen Organismus in der Periode der Schwangerschaft, welche, innigst in die Oeconomie des weiblichen Körpers verflochten, zur Erhaltung seiner Integrität nothwendig ist **). Daher sehen wir auch die bil-

*) Zwar hat — als seltene Ausnahme von der Regel — die Geschichte Fälle eines, in vollkommener Keuschheit und dennoch bei nicht erheblich getrübter Gesundheit, vollendeten Lebens aufgestellt, wie das Beispiel des Neuton beweist, aber sie können, eben als Ausnahmen, der Regel keinen Eintrag thun, und das abstracte Denken des Neuton konnte wohl mehr, als alles andere, dazu beitragen, den Geschlechtstrieb in einer Art von Schlummer (der keine Befriedigung erheischt, weßhalb auch hier keine eigentliche Unterdrückung Statt finden konnte) fortwährend zu erhalten.

**) Wie frevelhaft und verderblich es daher schon aus diesem einzigen Grunde sey, die wachsende Frucht vor ihrer Ausbildung durch künstliche Mittel — z. B. stark wirkende

bende (plastische) Thätigkeit des weiblichen Organismus, unbeschäftiget gelassen, nicht leicht ganz erlöschen, vielmehr eine schiefe (naturwidrige — pathologische) Richtung annehmen, wodurch sie die Quelle vielfacher, oft unheilbarer Abnormitäten wird. Jungfrauen, die nicht in der Blüthe ihres Lebens sich verheirathen, verlieren bald die Fülle der Gesundheit, die runden, schönen Formen verschwinden, Bleichheit tritt an die Stelle der vorigen Wangenröthe und eigensinnige Laune verdrängt die sonstige Heiterkeit des Gemüthes. Späterhin vergrößern und vermehren sich diese Uebel und krampfhafte Zufälle, Bleichsucht, Hysterie, Ueberreitztheit des Geistes und Körpers, weißer Fluß, quantitativ und qualitativ abnormer monatlicher Blutabgang, große Magerkeit *),

Mutterblutfluß befördernde Medicamente, oft wiederholtes Aderlaßen, (wie dieß schwangere Mädchen nicht selten in böser Absicht alle Monate zu thun pflegen), oder Ansetzen von Blutigeln dicht an den Genitalien, Sprengung der Eyhäute in der ersten Hälfte der Schwangerschaft mittelst einer Stricknadel, (woraus sich alte Weiber in Italien ein eigenes Geschäft machen), absichtlich unternommenes Heben schwerer Lasten ꝛc. ꝛc. (S. auch: Ueber Abortivmittel und Beförderung des Abortus im Journal der pract. Heilk. Herausgegeben v. C. W. Hufeland. 1822. November. — Vom Herausgeber) abzutreiben und so die Schwangerschaft vor der Zeit gewaltsam zu beendigen, ist klar und einleuchtend. Wenn die plötzliche Hemmung einer jeden anderen organischen Thätigkeit von minderer Bedeutung schon nachtheilig ist, so muß die schleunige Unterdrückung des weiblichen Bildungstriebes, an welchem die ganze Oeconomie des Organismus sichtbar Antheil nimmt, unendlich verderblicher werden, wie auch die traurigsten Beispiele hinlänglich bestätigen.

*) Selbst schon bei jungen Mädchen, die lange im Brautstande — in dem Zustande oft erneuerter, doch unbefriedigter,

sehr selten Corpulenz, höchst widerwärtige Gemüthsstimmung, die oft in Geistesverwirrung übergeht und sich dann gewöhnlich als Nymphomanie *) artet, kurz

---

Sehnsucht nach Geschlechtsvereinigung — leben, beobachtet man in der Regel eine bedeutende Abmagerung, Bleichheit des Gesichtes und zunehmende Kränklichkeit.

*) Nur vor Kurzem erst ist die Existenz der Nymphomanie ganz abgeleugnet worden (S. die Mutterwuth, furor uterinus, v. Dr. Chr. Fried. Buchheim, Stadtphysicus zu Bautzen, in den Allg. med. Annalen d. Jahres 1823, 2. Heft, Febr.). — Es ist hier nicht der Ort, des Verfassers meist scharfsinnige Einwürfe gegen die Existenz der Mutterwuth sämmtlich näher zu prüfen, allein ich kann wenigstens nicht umhin, zu erinnern, wie ich keinesweges damit ganz einverstanden bin, daß die Geschlechtsorgane „gleichsam einen Staat im Staate bilden, der aufgelöst werden könne, ohne den Staat selbst aufzulösen, daß ihre materielle Absonderung ohne Gefährdung des organischen Lebens unterbleiben könnte u. s. w.“ Die aufgestellten Gründe für diese Behauptung haben mich nicht überzeugen können. Wenn die strenge Enthaltsamkeit der Männer in einzelnen Fällen würklich ohne nachtheilige Folgen geblieben ist, wie ich selbst bereits zugegeben habe, so darf diese Ausnahme eben so wenig von einigem Gewichte seyn, als der, bisweilen beobachtete, Nichtausbruch der Hydrophobie nach dem Bisse eines wüthenden Thieres. Die würklich existirende, und bald näher zu bezeichnende, eigenthümliche Art von Hypochondrie bei Männern von strengzüchtigen Grundsätzen beweist dieß zur Genüge. Das Beispiel der Kinder und Greise, die bei ganz fehlender Geschlechtsthätigkeit gesund bleiben, ist unpassend gewählt; beide stellen nicht den vollkommenen, kräftigen, sondern den unausgebildeten und schwachen, der Auflösung entgegenschreitenden Organismus dar. Wenn gleich die „Thätigkeiten der Geschlechtsgebilde in sich geschlossen sind, so möchte ich doch nicht behaupten, sie „trügen zu den Lebensäußerungen des Organismus nichts bei, als daß sie selbst von ihm beseelt und ernährt würden“. Abhängig mag überhaupt ein organisches Ge-

ein ganzes Heer von Abnormitäten macht ihr Leben zu einer langen Qual.

---

bilde von dem anderen seyn — das eine mehr, das andere weniger —, aber alle stehen gewiß in so naher wechselseitiger Beziehung zu einander, daß man wohl schwerlich eins davon möchte wegnehmen können, ohne das Ganze, den Organismus, mehr oder weniger hart zu verletzen. So zeigt ja das ganze physische und psychische Leben des Verschnittenen in allen seinen Aeußerungen deutlich den großen Verlust, welchen sie durch Beraubung des wichtigsten Theiles ihrer Geschlechtsorgane erlitten haben und die auffallendsten Folgen, welche aus demselben für den Gesammtorganismus entstehen. Freilich bleibt ihnen die Existenz der organischen Kräfte, aber wer wollte sie für geistig und körperlich gesunde Menschen ansehen; wer möchte die unmännliche, widrige Discantstimme, die Neigung zum Fettwerden, den Mangel an körperlicher und geistiger Energie, die Muthlosigkeit und Feigheit eines Castraten für etwas Normales, Vollkommenes nehmen wollen?! Rücksichtlich des weiblichen Geschlechtes gilt wohl unbestreitbar dasselbe; wenigstens ist physisches und psychisches Erkranken eheloser Jungfrauen (da ihnen die Ehe vermöge ihrer Organisation vorzüglich nothwendig ist, wenn gleich die Begattungslust bei ihnen — vielleicht mit in Folge ihrer Erziehung — weniger stark zu seyn scheint) so häufig in der Erfahrung anzutreffen, daß man kaum noch einen Zweifel darüber erheben darf. Dieser verschieden geartete Zustand, den man Hysterie, angehende Mutterwuth oder anderswie nennen mag, wird in geringerem Grade gewiß stets durch Befriedigung des Geschlechtstriebes beseitiget; hat er aber späterhin eine bedeutende Höhe erreicht und im weiteren Verlaufe mannigfache Veränderungen erlitten, so wird er freilich weder jene Befriedigung erheischen, noch dadurch geheilt werden.

Ueberhaupt kann man zugeben, daß das, was man bisher mit dem Namen Mutterwuth bezeichnete, nicht immer von unterdrückter Geschlechtslust herrühren mag; die Geschlechtsorgane stehen mit den übrigen organischen Gebilden und namentlich mit den Geistesorganen in so naher Wechselbeziehung, daß bei dem Erkranken dieser leicht auch jene in

Der Mann, vermöge seiner weniger bedeutenden Function bei'm Zeugungsgeschäfte, wird die Unterlassung derselben mit geringeren, die Tiefen seines Organismus weniger berührenden, Strafen abbüßen; doch wird auch an ihm von der Natur die Nichtbefriedigung der Geschlechtslust in der Regel geahndet und zwar oftmals namentlich durch eine eigenthümliche Art von Hypochondrie, die sich vorzüglich durch Gleichgültigkeit, Mißmuth, Kleinmüthigkeit, Betäubung, Gedächtnißmangel, schweres Begreifen auch des Leichtverständlichsten, Fühllosigkeit, Beklemmung im Unterleibe, Steifigkeit des Körpers, Frostigkeit und Erschöpfung charakterisirt.

Wie allen diesen Uebeln nur die vollständigste Befriedigung des Geschlechtstriebes vorzubeugen vermag, so kann auch die, in unseren Tagen bei allen Ständen leider nur zu sehr überhandnehmende, meist

---

Mitleidenheit gezogen werden, und umgekehrt; auf diese Weise läßt es sich denken, daß selbst „Kinder und alte Weiber" mutterwuthähnliche krankhafte Affectionen haben können; wenn gleich bei den ersteren der Geschlechtstrieb schlummert, bei den letzteren erloschen ist, so existirt doch in ihren Geschlechtswerkzeugen die Andeutung zu demselben und eine krankhafte Veränderung in anderen organischen Theilen kann auch eine solche in diesen zur Folge haben und dadurch den schlummernden Geschlechtstrieb abnormer Weise erwecken, den erloschenen wieder anfachen. Wenn demnach die Mutterwuth, als idiopathisches Leiden der Geschlechtsorgane, auch mehr einzuschränken und von manchen Uebeln, die nicht eigentlich diesen Namen verdienen mögen, abzusondern ist, so ist doch ihre Existenz — in so fern man abnorme Erhöhung der Begattungslust nach ihrer naturwidrigen Unterdrückung darunter versteht — nicht wegzuleugnen.

aus ökonomischen Rücksichten entsprungene, Gewohnheit, bei'm Zeugungsacte die Empfängniß auf künstliche Weise zu verhüten, von keinem Vernünftigen gebilliget werden. Denn wenn die Empfängniß des Weibes bei jeder innigsten Vereinigung der beiden Geschlechter der letzte Zweck der Natur ist, wie jedem von selbst einleuchtet, so muß dieser Act durch eine Störung, Unterbrechung oder unvollständige Ausübung, welche die Empfängniß verhindert, einerseits vollkommen zwecklos und unnatürlich werden, andererseits aber in hohem Grade unbefriedigend seyn, indem dadurch die vorhandene Geschlechtslust keineswegs auf natürliche Weise gesättiget, vielmehr bei'm Manne meist gewaltsam gehemmt und unterdrückt, bei'm Weibe dagegen außerordentlich gesteigert und in diesem Zustande sich selbst überlassen wird. Wie verderblich aber aus diesen Gründen jene Gewohnheit für beide Geschlechter, vorzüglich jedoch für das weibliche, seyn müsse, ist leicht einzusehen. Alle Nachtheile, welche wir aus der unbefriedigten Geschlechtslust für das Weib entstehen sahen, werden hier in erhöhetem Grade auftreten *), weil ihm in

*) Dem aufmerksamen Beobachter können dieselben nicht leicht verborgen bleiben und so finden wir denn auch zwei merkwürdige Beispiele der Art erst neuerlich erzählt (S. Journal der pract. Heilk. Herausgegeben von C. W. Hufeland, 1823. Januarheft. Seit. 6—11. und 78—100). Außer den vielfachen, im Nervensysteme wurzelnden, Allgemeinleiden, pflegen besonders in den Geschlechtsorganen sich krankhafte Veränderungen der schlimmsten Art auszubilden — namentlich Desorganisationen und Afterorganisationen der Ovarien (z. B. Wassersucht), Gebärmutterpolypen — bei Männern

dem Momente der höchsten Begehrlichkeit, wo die ganz vorbereitete Empfängniß das dringendste Bedürfniß für die Oeconomie seines Körpers ist, das, wodurch sie vollendet werden sollte, plötzlich entzogen und die aufgeregte plastische Thätigkeit auf ein Mal der naturgemäßen Beschäftigung beraubt und in sich selbst zurückgedrängt wird.

Die mäßige, ganz naturgemäße und vollständige Befriedigung des Geschlechtstriebes ist also für die Gesundheit eben so wohlthätig, als unerläßlich.

Noch verdient die Thätigkeit der weiblichen Brüste nach der Entbindung hier eine Erwähnung. Wie die Natur alle schnellen Uebergänge zu verhüten strebt, so ist es auch ihr Wille, daß die plastische Thätigkeit der Uterinwerkzeuge nicht plötzlich und mit einem Male durch die Entbindung unterbrochen werde, als wodurch die Dynamik des weiblichen Organismus auffallend beeinträchtiget werden würde. Sie nimmt deßhalb, da sie nach der naturgemäßen Ausstoffung der Frucht in der bisherigen Qualität nicht mehr bestehen kann, eine andere Richtung — nach den Brüsten hin und bewürkt in diesen die Milchsecretion, während das Uterinsystem — durch diese Versetzung in seiner Vitali-

---

Krankheiten der Testikeln (Hydrocele, Sarcocele, Cirsocele), bei beiden Geschlechtern Unfruchtbarkeit und Impotenz, sexuelle Abneigung, chronische Blennorrhöen u. s. w. — Der verehrungswürdige Herausgeber dieses Journals hat durch die Berührung dieses wichtigen Gegenstandes den Dank der Mit- und Nachwelt verdient. Jeder lese, was er scharf- und zartsinnig darüber urtheilt.

lit antagonistisch herabgestimmt — allmählig zu seiner gewöhnlichen Normalität zurückkehrt. Demnach ist die zweckmäßige Beschäftigung der Thätigkeit in den Brüsten durch den Act des Säugens eben so nothwendig und wohlthätig für die Gesundheit der Mutter und des Kindes (indem dem letzteren keine Nahrung so angemessen seyn kann, als die aus den nämlichen Säften, welche sein bisheriges Gedeihen förderten, bereitete *), als die Unterdrückung derselben bei'm Nichtstillen für beide leicht verderblich werden kann, und oft ist in Folge der letzteren, wenn sie nicht mit der gehörigen Vorsicht geschah, das Fieber der Kindbetterinnen entstanden.

Eine Ausnahme hiervon macht würklich abnormes Befinden der Wöchnerin, z. B. Mangel an

*) Hierbei ist freilich auch eine, in jeder Hinsicht vorzüglich naturgemäße, Lebensweise von Seiten der Mutter nöthig. Denn wenn ein naturwidriges Verhalten, das ihr zu jeder anderen Zeit nachtheilig wird, in der Periode des Stillens (und selbst schon vorher während der Schwangerschaft) einen weniger schädlichen Einfluß auf ihr organisches Befinden äußert, so wird es dagegen dem Säuglinge desto gefährlicher, welcher jede, im mütterlichen Organismus entstehende und fast immer auf die, vorzugsweise thätigen, Brüste gleichsam abgeleitete, dynamische Umstimmung in sich aufnimmt und bei seiner geringen Energie leicht davon überwältiget wird. Wer dieß nicht oft selbst im täglichen Leben beobachtet hat, der findet einen merkwürdigen und traurigen Beleg dazu in den medicinisch-praktischen Miscellen, mitgetheilt vom Medicinalrathe Tourtual zu Münster, wo ein Fall erzählt ist, in welchem ein Kind, das die Mutter bei einem heftigen Anfalle von Schrecken und Wuth an die Brust legte, augenblicklich in Zuckungen verfällt, die mit dem Tode endigen.

Ausbildung der Brustwarzen, allgemeiner krankhafter Zustand, namentlich jene kränkliche Disposition, welche sich durch Anomalie der Brustorgane charakterisirt und, unbeachtet gelassen, durch Ausübung des Säugungsgeschäftes so leicht zur vollkommenen Lungensucht ausbildet *). In solchen Fällen ist das Selbststillen drin-

*) Auch dem Säuglinge muß das abnorme Befinden der Mutter nachtheilig werden, weil es gewöhnlich leicht durch die Milch auf ihn übertragen wird, und es ist wohl zu glauben, daß eine Anlage zur Lungensucht bei der Mutter auch in dem Organismus des Kindes sich ausbilden könne, das sich von ihren Säften nährt. Wenn dieß aber natürlich noch weit mehr während der Schwangerschaft, und vielleicht selbst schon bei'm Zeugungsacte der Fall seyn muß, wenn eine kränkliche Disposition von der Mutter und selbst vom Vater so leicht auf das Kind übertragen wird, wie die tägliche Erfahrung lehrt, so dürfte vor allem, in Betracht ihrer fast allgemeinen Gefährlichkeit, die phthisische Anlage, wie sie zum Säugungsgeschäfte unfähig macht, so auch die Befugniß zum Zeugungsacte aufheben. Erwägt man dagegen die Nachtheile, welche die Unterdrückung des Geschlechtstriebes, wie wir gesehen haben, besonders dem weiblichen Geschlechte bringt, so entsteht eine doppelte, sich ganz widerstreitende, Pflicht — die Sorge für die Erhaltung des eigenen Wohlbefindens und für die Gesundheit künftiger Geschlechter. So mißlich der Fall scheint, so dürften sich doch beide Obliegenheiten nicht selten vereiniget erfüllen lassen. Das schwangere Weib nämlich vermag, die plastische Thätigkeit in ihren Uterinwerkzeugen durch psychische Einwürkung zu beherrschen und ihr eine willkührliche Richtung zu geben. Frauen, die während ihrer Gravidität sich viel mit schönen Gestalten beschäftigten, haben gewöhnlich Kinder mit anziehenden Gesichtszügen, während umgekehrt andere, die in ihrer Schwangerschaft ein häßliches Gesicht sahen oder von einem widrigen Anblicke einen tiefen Eindruck behielten, leicht Kinder mit abstoßenden Physiognomien oder von sonst häßlicher Gestalt gebären. Selbst schon vom Dionysius hat man auge-

gend zu widerrathen und es muß dann nur die Sorge des Arztes seyn, durch die Kunst zu vollenden, was die Natur nicht vollführen darf, die plastische Thätigkeit durch diätetisch und medicinisch angemessene Behandlung allmählig zu mäßigen und die vitalen Actionen zur Norm zurückzuführen.

Schon das zu lange Stillen ist in manchem Betrachte auch der gesündesten Wöchnerin, wie ihrem Kinde, nachtheilig. Die normale Dauer scheint ein Zeitraum von neun Monaten zu seyn; so wird der Säugling eben so lange an der mütterlichen Brust, als im Mutterschooße, genährt, erhält auch um diese Zeit des Entwöhnens in der Regel schon mehrere Zähne, wodurch die Natur selbst ihn an eine andere Nahrung zu weisen scheint. Wird das Stillen länger fortgesetzt — 1 bis 2 Jahre und drüber —, so beginnt die Mutter mehr oder weniger zu kränkeln, wenigstens nimmt die Milch, welche ihrer Brust entquillt, nun allmählig eine abnorme Beschaffenheit an, die sich durch gleichzeitiges Kränkeln des Kindes zu erkennen giebt. Das Entwöhnen darf nicht plötzlich, sondern muß nach und nach geschehen, damit die nährende Quelle allmählig

---

merkt, daß er, wiewohl selbst häßlich, sich dadurch in den Besitz schöner Kinder zu setzen suchte, daß er in das Zimmer seiner Gemahlin Meisterstücke der Bildhauerkunst stellen ließ. — Darum dürfte die lebhafte und oft wiederholte Vorstellung eines kräftig gesunden, gut organisirten Kindes, verbunden mit dem Wunsche, Mutter eines solchen zu werden, ohne Zweifel auch in der Nachkommenschaft eines Weibes mit phthisischer Anlage die Erblichkeit der letzteren vernichten können.

versiege und nicht, mit einem Male zurückgehalten, zu mehrfachen Abnormitäten im weiblichen Organismus, mindestens zum Erkranken der Brüste Anlaß gebe. Selbst dem Kinde kann das plötzliche Vertauschen der bisherigen Nahrung mit einer anderen, ihm bis jetzt fremden, nicht wohlthätig seyn.

Betrachten wir ferner das ganze Muskelsystem, so überzeugen wir uns bald, daß es ausschließlich zur Bewegung bestimmt ist; denn nur mit seiner Hülfe ist es dem Organismus möglich, seine Lage und Stellung willkührlich zu verändern und körperliche Anstrengungen zu vollbringen. Wie nun aber jeder organische Theil seiner Bestimmung entsprechen muß, wenn er gesund bleiben soll, wie ferner die Gesundheit des Ganzen nur mit dem Wohlbefinden der Theile bestehen kann, so wird auch die Uebung und Thätigkeit der Muskelkräfte zur Erhaltung der allgemeinen Gesundheit unentbehrlich seyn.

Mangel an körperlicher Bewegung überhaupt hat eben so gewiß unmittelbar Erschlaffung und Trägheit des Körpers zur Folge, als die zweckmäßige Uebung der Muskelkräfte ihm zunächst eine erfreuliche Stärke und Festigkeit verleiht *). Wie aber

*) Man vergleiche über den Einfluß der Muskelthätigkeit: Practical Observations on Distortions of the Spine, Chest and Limbs; together with Remarks on paralytik and other Diseases connected with impaired or defective motion, by Will. Tilleard Ward etc. London, Unterwood, 1822. 8. XV. u. 168 S.

der Einfluß aller Muskelthätigkeit sich weiter fortpflanzt und auch die zunächst gelegenen edleren Organe wohlthätig berührt, so muß eine lange Unthätigkeit mittelbar auch diese in einen Zustand der Erschlaffung versetzen.

Im Allgemeinen würkt jede Muskelbewegung auf das System der Verdauung, der Respiration und des Blutlaufes anregend und belebend ein; vorzugsweise aber giebt die Thätigkeit der oberen Extremitäten einen natürlichen Reitz zu erhöhter Lebensaction der Brustorgane ab, während die Bewegung der unteren Extremitäten auf die Werkzeuge des Unterleibes einen wohlthätigen Einfluß ausübt. Auf der anderen Seite wird es hierdurch erklärlich, warum mit langer Unthätigkeit der oberen Gliedmassen so häufig Schwäche der Brustorgane, Engbrüstigkeit u. s. w. verbunden ist, der Mangel an Bewegung der unteren Gliedmassen aber — bei sitzender Lebensart *) — Verdauungsbeschwerden und mancherlei hypochondrische Leiden des Unterleibes zur Folge hat.

Soll indessen die Bewegung den, von ihr zu erwartenden, Nutzen vollständig gewähren, so muß sie vor allem freithätig seyn. Fahren, Tragen, Schaukeln u. dgl. kann auf keine Weise als wahre, wohlthätige Bewegung betrachtet werden, indem das ganze Muskelsystem dabei höchst unbeschäftiget bleibt; selbst

*) Bedient man sich bei dieser, wie so oft, noch weicher, warmer Polster, so wird es begreiflich, warum bei sitzenden Subjecten so leicht Congestionen nach dem After — Hämorrhoiden — entstehen.

Reiten entspricht diesem Zwecke nicht ganz. Dagegen genügen die würklich activen Bewegungen allen Anforderungen, wie Fechten, Sägen, Hobeln, welche, indem sie die Lebensthätigkeit der Brustorgane anregen, diesen Theilen eine vorzügliche Kraft verleihen; ferner Gehen, welches, als mäßiger, doch wohlthätiger Reitz für die Unterleibsorgane, bey Hypochondrie und Verdauungsbeschwerden besonders zu empfehlen ist; lautes Reden, Singen, mäßiges Blasen von Instrumenten, wodurch die Sprach- und Respirationsorgane geübt und gestärkt werden; endlich mäßiges Tanzen, Laufen, Ringen, Schwimmen und andere das ganze Muskelsystem gleichmäßig in Anspruch nehmende, Bewegungen, die sämmtlichen Verrichtungen des Landmannes und mancher Handwerker und Künstler u. s. w.

Da, wie schon bemerkt worden, die allgemeine Gesundheit nur mit der Integrität aller organischen Theile bestehen kann, so wird auch jeder musculöse Theil des äußeren Körpers auf die Erhaltung seines normalen Zustandes durch freie Entwickelung seiner Kraft Anspruch machen *). Gleichmäßige Uebung aller Muskelthätigkeit ist daher das Gebot einer rationellen Diätetik. Wenn diese nicht immer auch gleichzeitig seyn kann, so thut das der Sache selbst keinen Ein-

*) Leute, die z. B. den rechten Arm fast stets allein anstrengen, wie die Schmide, haben oft auf dieser Seite eine höhere Schulter; Kinderwärterinnen, die ihren Pflegling immer auf einem Arme tragen, ohne mit dem anderen zu wechseln, werden leicht schief u. s. w. und so im Großen, wie im Kleinen.

trag, vielmehr scheint eine wechselseitige Uebung der Muskelkräfte um so angemessener zu seyn, da auf solche Weise am leichtesten ein naturgemäßes Verhältniß zwischen Bewegung und Ruhe sich erhalten läßt, ohne welches die Gesundheit nicht bestehen kann. Denn zu anhaltende, zu oft wiederholte oder übermäßige Bewegung einzelner oder aller Muskeltheile ist eben so verderblich, als der Mangel an aller Thätigkeit derselben. So kann jede Uebermüdung und Verschmähung der nöthigen Ruhe vielfache Leiden bedingen; so sehen wir namentlich durch leidenschaftliches Tanzen, durch zu starkes Laufen, Springen, Heben u. s. w. oft Krankheit der Unterleibsorgane, wie der Brusteingeweide, veranlaßt, nicht selten das Leben verkürzt oder gefährdet, selbst augenblicklich geendiget; übermäßige und zu häufige Anstrengung der Arme durch Fechten, Weben, (bei Tuchmachern, Leinwebern u. s. w.) und ähnliche Verrichtungen sind oftmals die Ursache gefährlicher Krankheiten, namentlich der Brust, geworden, so wie auch zu häufiges und angestrengtes Singen, Blasen von Instrumenten, Lautreden oder Declamiren (bei Musikern, Schauspielern, Rednern) nicht selten Blutspucken, Entzündungen der Brustorgane und in deren Gefolge Lungen- und Luftröhrenschwindsucht, Brustwassersucht u. s. w. bewürkt hat.

Um nun das nöthige Gleichgewicht zwischen Anstrengung und Ruhe der Muskelthätigkeit stätig zu erhalten, ist ein kluger Wechsel der Geschäftigkeit als vorzüglich angemessen zu betrachten. Man wird auf

solche Weise diesen Theil der Kräfte in Thätigkeit erhalten, während jener ruht, und durch Umkehren dieser Verhältnisse nicht nur allmählig dem ganzen Muskelsysteme eine angemessene, sondern auch eine anhaltende Beschäftigung gewähren, ohne es zu übermüden. Gleichzeitige Anstrengung aller Muskelkräfte hat schnellere, stärkere und allgemeine Ermüdung zur Folge, erheischt aber deßhalb auch eine längere allgemeine Ruhe.

Allein der Wechsel der Thätigkeit darf sich nicht einzig auf das Muskelsystem selbst beschränken — er läßt sich mit Nutzen weiter ausdehnen. So finden wir, daß sich physische und psychische Geschäftigkeit gewissermaßen entgegengesetzt sind, und darum kann die mäßige Anstrengung der einen eine Art von Erholung für die andere seyn. Eine abwechselnde Uebung der körperlichen und geistigen Kräfte ist schon aus diesem Grunde eben so empfehlenswerth, als eine stete Ruhe der einen bei fortwährender Anstrengung der anderen für die Gesundheit des Organismus, indem dadurch das Gleichgewicht seiner Thätigkeiten gestört wird, nur verderblich seyn kann. Wahrhaft weise handeln daher diejenigen, welche, wiewohl durch ihren Beruf vorzugsweise an geistige Thätigkeit gewiesen, dennoch täglich ihre Erholung in angemessener körperlicher Bewegung suchen und nicht nur ihre Geschäfte bald stehend, bald ambulirend verrichten, sondern auch theils in freier Luft sich ergehen, theils mit Sägen, Hobeln, Drechseln u. s. w. sich beschäftigen. Die Frucht dieser naturgemäßen Lebensweise ist eine ungestörte Gesundheit und ein besseres Gedeihen der geistigen Thätigkeit. Sehr beklagenswerth dagegen ist

der Zustand derjenigen, welche sich, unaufhörlich sitzend*), mit ihren Büchern beschäftigen und keine Erholung durch Bewegung sich gönnen. Ihr Loos ist ein immerwährendes Siechthum.

Nach sehr starker körperlicher Anstrengung, die den ganzen Organismus erschöpft, ist vollkommene Ruhe unerläßlich. Man erlangt dieselbe dann am ersten in liegender Stellung, weniger in sitzender. Geschah indessen die Anstrengung unter so schnellen Muskelbewegungen, daß bei höchst beschleunigter Respiration und schnellerem Blutumlaufe allgemeine Hitze und Schweiß erfolgte, so ist eine plötzliche Ruhe nachtheilig. Wie der schnelle Uebergang von einem Extreme zum anderen überall naturwidrig ist, so kann er auch hier der Gesundheit nur Verderben bringen. So sehen wir, wenn gewaltige und geschwinde Muskelthätigkeit plötzlich unterdrückt wird, wenn man bei heftiger Erhitzung sich durch einen kalten Trunk **), durch den

*) Wie anhaltendes Sitzen an sich schon höchst verderblich ist, so wird es noch nachtheiliger, wenn es mit eingedrücktem Unterleibe geschieht (Krummsitzen); unstreitig werden dadurch die mancherlei Unterleibesleiden, welche als Folgen des Sitzens auftreten, noch mehr begünstiget.

**) Das Gegentheil — ein hitziger Trunk — kann hier am ersten die verlangte Abkühlung auf die unschädlichste Weise bewürken. Wie von einem geheimen Instincte geleitet, scheint man deßhalb nicht kühlende, sondern erhitzende Getränke, warmen Thee, Punsch, Bischof, Cardinal, Nicus u. s. w. für die erhitzten Tänzer auf öffentlichen Ballsälen bereit zu halten; denn man hätte keine glücklichere Wahl treffen können. So nimmt auch der erhitzte Schnitter, bevor er seinen brennenden Durst durch ein kühlendes Getränk

Aufenthalt in freier (kalter) Luft *) u. s. w. plötzlich abkühlt, fast immer die gefährlichsten und bedenklichsten Uebel, oft augenblicklichen Tod entstehen. Besonders bringt so mancher dem Tanze **) auf diese Weise Gesundheit und Leben zum Opfer.

Die Natur verlangt hier einen langsamen Uebergang von der Bewegung zur Ruhe. Sey dann die Erhitzung auch noch so bedeutend, gewiß bleibt sie ohne nachtheilige Folgen für die Gesundheit, sobald man durch allmählige Verminderung der Bewegung in den ruhigen Zustand zurückkehrt. Ein durch Laufen, Tanzen, Springen u. s. w. Erhitzter wird seiner Gesundheit nicht schaden, wenn er nicht etwa plötzlich zu sitzen, zu stehen oder zu liegen beginnt, sondern Anfangs geschwind, dann allmählig langsamer und langsamer hin und hergeht und erst, nachdem das Athmen, der Pulsschlag und die Hauttemperatur wieder natürlich geworden sind, sich der Ruhe überläßt.

---

zu löschen sucht, einen Schluck Branntwein und bewährt so seine Gesundheit auf das Beste.

*) Hierdurch wird es auch erklärlich, warum Fußgänger, die (von der Reise erhitzt) im Frühjahre sich zur Ruhe auf die Erde niedersetzen, so leicht Gliederreißen, Lähmungen und Schlagflüsse erleiden; die, in dieser Jahreszeit naßkalte, Erde steht mit der Temperatur ihres Körpers in zu strengem Gegensatze, als daß die Gesundheit dabei bestehen könnte. —

**) Ein nicht zu schnelles, mäßiges Tanzen kann der Gesundheit heilsam werden; dagegen sind die meisten modernen Tänze, besonders der sogenannte Wiener-Walzer u. a. durchaus verwerflich und höchst tadelnswerth.

Auf der anderen Seite aber verbietet die Diätetik auch den plötzlichen Uebergang aus einer völligen Ruhe in eine heftige Bewegung, indem diese der Gesundheit nicht weniger nachtheilig seyn würde, als das Gegentheil. Schon jeder verständige Reiter weiß dieß aus Erfahrung und mag nicht ein Mal sein Thier den Folgen eines so naturwidrigen Verfahrens aussetzen; langsam reitet er aus, fängt dann nur allmählig an, zu eilen und läßt damit eben so allmählig wieder nach, wenn er zurückkehrt.

Haben wir uns nun überzeugt, wie höchst heilsam für das normale Befinden des Organismus, ja wie unentbehrlich eine naturgemäße, d. h. weder übertrieben starke und anhaltende, noch zu geringe und sparsame Uebung und Entwickelung aller Muskelkräfte sey, so werden wir auch unsere ganze Lebensweise so einrichten, daß dieselbe von keiner Seite eine erhebliche Beschränkung erleide. Vor allem werden wir dahin sehen, daß die Kleidung alle Theile unseres Körpers nur leicht umschließe, nie einenge und die freithätige Muskelbewegung auf irgend eine Weise behindere.

Leider sind es hier besonders Eitelkeit und Mode, welche den Gang ruhiger Ueberlegung hemmen und den Gesetzen der Natur beschränkend entgegen treten. Wer sich rücksichtslos ihrer Herrschaft überläßt, wählt statt einer bequemen Fußbekleidung eine enge*),

*) Mehr aus Unwissenheit, als Eitelkeit, pflegt man bisweilen die Strumpfbänder sehr vest zu tragen. Diese Einengung ist selten ohne Nachtheil und gewöhnlich rühren

hindert dadurch die gehörige Ausbildung des Fußes, besonders der Zehen und mag lieber eine große Geneigtheit derselben zum Erfrieren im Winter, einen unsicheren Gang, Hühneraugen und nicht selten noch bedeutendere Uebel ertragen, als das Bewußtseyn aufgeben, im Besitze eines kleinen Fußes zu seyn. Andere Sclaven der Eitelkeit und Mode lieben enge Halsbinden, welche die freie Circulation hemmen (und dadurch ein munteres Ansehen geben sollen), die Thätigkeit der Halsmuskeln beschränken. Den meisten aber gefällt es, Brust und Unterleib einzuzwängen (um durch eine schlanke Gestalt zu glänzen), und das gebräuchlichste Werkzeug hierzu ist der Schnürleib. Es gehört so wenig Einsicht dazu, um den Nachtheil dieser Maschine (denn Kleidung kann man sie unmöglich nennen) zu begreifen; aber Mode und Eitelkeit sind stärker, als alle Vernunft, und so sieht man leichtsinnig darüber weg, wenn hier und da ein Individuum dem schönen (eigentlich schlechten, unnatürlichen) Geschmacke zum Opfer wird, wenn nicht wenige Verhärtungen der Brüste (mit ihren bekannten Folgen, Entzündung, Krebs u. s. w.), vom männlichen Geschlechte (besonders dem Militär) Blutspucken u. s. w., viele Engbrüstigkeit und Leiden der Unterleibsorgane sich zuziehen, alle eine so starke Erschlaffung der Rumpfmuskeln erleiden, daß sie endlich den Schnürleib nicht mehr ablegen können, ohne alle

---

die Blutaderknoten an den Unterschenkeln vieler Frauenzimmer davon her, weil die Circulation der Blutgefäße zu sehr beschränkt und gehemmt wird.

Haltung ihres Körpers zu verlieren *). Wird nun noch obendrein — wie dieß doch so häufig geschieht — der Körper genöthiget, in so widernatürlicher Einengung heftige Bewegungen zu machen (etwa bei'm Tanzen u. s. w.), so muß die Gesundheit noch weit mehr gefährdet werden.

Das normale Befinden der Sinnesorgane, durch welche wir Eindrücke von außen her empfangen, ist ein ferneres Erforderniß zum natürlichen Bestehen des Gesammtorganismus, kann jedoch ebenfalls nur durch treue Befolgung der Naturgesetze erhalten werden.

Das Gefühl, dieser, nicht, wie die übrigen, auf einen

*) Recht gründlich kann man hierüber belehrt werden durch S. Th. Sömmering über die Würkungen der Schnürbrüste. Mit einer Kupfertafel. Neue, völlig umgearbeitete Auflage, gr. 8. Berlin. 1792. Ueberhaupt ist schon von so vielen Seiten die Widersinnigkeit des Schnürens und sein Nachtheil auseinandergesetzt worden, aber bisher leider immer so ganz ohne Erfolg, daß es die undankbarste Mühe von der Welt wäre, das thörichte Geschlecht noch ferner darüber belehren zu wollen. Ihm gilt das alberne Geschwätz eines modernen Stutzers mehr, als der verständige Unterricht eines freundlichen Rathgebers, die eingebildete Schönheit der Gestalt mehr, als eine dauerhafte Gesundheit, und so sey denn an dasselbe um so weniger ein ferneres Wort verschwendet, da durch gänzliche Entheiligung der Natur bereits alles an ihm verdorben und überall nichts mehr zu bessern ist. Es bleibe seinem Schicksale überlassen und — immer kränkelnd und elend — der vernünftigeren Welt ein abschreckendes Beispiel. Der letzteren, an deren Körper die Spuren der Eitelkeit und Mode noch nicht sichtbar sind (man darf sie nicht in den vornehmen Cirkeln suchen), sey ausschließlich die obige Belehrung gewidmet und diene dazu, sie ferner vor der Thorheit moderner Sitten zu bewahren.

Punct concentrirte, sondern über die ganze Oberfläche des Körpers verbreitete, Sinn, bewahrt uns vor mannigfachen mechanischen Beschädigungen, von deren Annäherung weder Auge, noch Ohr uns Kunde giebt, und ist der vorzüglichste Weg, auf dem das zoomagnetische Agens zu uns gelangt und sich unserem Organismus mittheilt. Wenn es — eben wegen seiner weiteren Ausdehnung — den übrigen Sinnen an Schärfe nachsteht, so behauptet es sich dagegen auch in größerer Unabhängigkeit von dem Einflusse des Seelenorganes und erlischt nie so vollkommen, als jene, bei'm Aufhören der Gehirnthätigkeit im naturgemäßen Schlafe.

Sein normaler Zustand steht zwischen Ueberreitzbarkeit (Ueberempfindlichkeit) und Abstumpfung (Fühllosigkeit) mitten inne. Beides sind Abnormitäten, mit denen die allgemeine Gesundheit nicht bestehen kann und welche nicht selten als Folgen einer naturwidrigen Lebensweise auftreten — die erstere z. B. nach Vermeidung der freien Luft, zu warmem Verhalten, die letztere nach kalten Bädern, Unreinlichkeit u. s. w.

Um daher beide Extreme zu vermeiden und das Gefühl normal zu erhalten, ist der freie und angemessene Genuß von Luft, Licht und Wärme, wie wir ihn früher als wünschenswerth für die Gesundheit überhaupt erkannten, vor allem unentbehrlich. Ferner wird fleißiges Waschen des ganzen Körpers (oder auch Baden) mit mehr kühlem, als warmem (doch nicht kaltem), reinem Wasser (ohne Seife) die gehörige Ausbildung des Hautorganes ungemein fördern, indem dadurch die so nöthige Reinlichkeit erreicht und

zum Theil auch (nächst dem Einflusse von jenen, eben genannten, Potenzen) die Geneigtheit zu mancherlei Erkältungsbeschwerden verhütet wird, welche für viele eine Quelle immerwährender Kränklichkeit ist.

Um den gesunden Zustand des Geschmackes und Geruches zu bewahren, ist ebenfalls eine natürliche Ausbildung ihrer Kräfte allein angemessen; wir bewürken aber diese überhaupt durch eine naturgemäße, und verhindern sie durch eine gegentheilige Lebensweise. Der Gaumen aller Schwelger im Essen und Trinken verliert am Ende gänzlich seine Normalität; durch reitzende (pikante) Genüsse aller Art abgestumpft, empfindet er nichts mehr von den einfachen Schmeckstoffen reinnährender und durstlöschender Speisen und Getränke und bedarf zu seiner Erregung täglich schärferer Reitzmittel. So wird der lüsterne Schmecker von mehreren Granen Zucker kaum etwas empfinden, während ein einziger Gran davon auf der Zunge des Unverwöhnten eine beträchtliche Süssigkeit erregt.

Fast nicht anders ist es mit dem Sinne des Geruches. Höchst selten erhält er bei cultivirten Völkern seine naturgemäße Ausbildung *), und gewinnt er ja in einzelnen Fällen eine vorzügliche Schärfe, so erscheint diese fast immer als Folge anderweitiger Abnormitäten, kann also selbst nur als abnorm betrachtet werden. Sie ist nämlich dann das Resultat allgemeiner Ueberem-

*) Besonders ist die üble Gewohnheit des Tabackschnupfens dem Geruchsorgane äußerst verderblich.

pfindlichkeit, oder sie tritt vicarirend *) für die fehlende Thätigkeit eines anderen Sinnesorganes auf.

Wie gut aber bei allgemein naturgemäßer Lebensweise mit allgemein kräftiger Gesundheit auch eine gleichmäßige Entwickelung aller einzelnen Sinnesthätigkeiten bestehen könne, ja, wie unzertrennlich im naturgesetzlich geführten Leben die Schärfe aller Sinne von wahrer Gesundheit sey, das beweist der Zustand ganzer Völker, die, noch in sogenannter Rohheit lebend, zwar der feineren Sitten, welche unsere Cultur gewährt, aber auch aller der Gebrechen ermangeln, die von derselben unzertrennlich sind. Fortwährend treue Kinder der Natur, erfreuen sie sich der dauerhaftesten Gesundheit und einer Schärfe aller Sinne (namentlich auch des Geruches), die bei Aufgeklärten, als etwas Unerhörtes, Bewunderung erregt.

Vorzüglich ist es wieder die Vermeidung der freien Luft — das Stuben- und Stadtleben —, wodurch die Schleimhäute der Nase fast fortwährend in einem krankhaften Zustande — ausgezeichnet durch verschiedene Arten des Schnupfens u. s. w. — erhalten werden und die natürliche Ausbildung des Geruchssinnes vielfältige Störungen erleidet.

Wenn Gefühl, Geschmack und Geruch fast ausschließlich zur Bewahrung des niederen Lebens bestimmt sind, so gehört dagegen das Ohr und Auge mehr dem

*) So finden wir z. B. bei taub- und schwerhörigen Individuen oft einen ungemein scharfen Geruchssinn.

höheren an. Namentlich ist es das Ohr, wodurch der Mensch dem Menschen sich mittheilt und ein geistiger Verkehr fortwährend unterhalten wird. Gleichsam der Schlüssel zum Reiche der Töne, trägt es vorzüglich dazu bei, unsere geistigen Kräfte zu entwickeln, zu beleben, zu bilden und zu erhöhen. Der Taubhörige (besonders, wenn er es von seiner Geburt an ist), welcher, jede belehrende, tröstende, erfreuende und versöhnende Mittheilung und jenes große Erhebungs- und Besänftigungsmittel des Gemüthes — die Musik, entbehrend, einzig auf sich selbst beschränkt bleibt, steht in der weiten Schöpfung allein und ermangelt fast gänzlich jeder äußeren Anregung zur Beschäftigung seiner Geistesthätigkeit. Kaum ist es denkbar, daß er unter solchen Verhältnissen psychisch (und physisch) gesund bleiben könne.

Wie die atmosphärische Luft das Medium ist, durch welches die Töne zum Ohre gelangen, so scheint auch, neben einer überhaupt naturgemäß eingerichteten Lebensweise, ihr freiester Genuß die volle Integrität dieses Organes vorzüglich zu bewahren. Darum übertreffen auch an Schärfe des Gehöres wiederum die uncultivirten, fast nur in der freien Natur lebenden, Völker alle anderen. Ueberdieß wird eine fortwährende Uebung die Kraft dieses Organes in dem Grade erhöhen, in welchem eine gänzliche und fortgesetzte Unthätigkeit desselben sie schwächen und abstumpfen müßte; zu heftige Einwürkung aber würde durch Ueberreitzung denselben Nachtheil bewürken *). Endlich ist

*) So werden z. B. Kanonikere leicht harthörig oder ganz taub.

auch hier wieder eine strenge Beobachtung der Reinlichkeit nöthig; ein tägliches Auswaschen der Ohrgänge mit mehr kühlem, als warmem, reinem Wasser erhält die Hautporen rein und offen und verhindert das Ansetzen von Stoffen, deren Reiz entzündliche Zustände veranlassen könnte; ein nicht zu oft und behutsam (um die zarte Haut des Gehörganges nicht der unmittelbaren Berührung der Luft auszusetzen oder mechanisch zu verletzen) wiederholtes Säubern des Ohres von dem Ueberflusse des Schmalzes dürfte um so unerläßlicher seyn, da man nicht selten die Erfahrung macht, daß von Verhärtung desselben bei unreinlichen Individuen Harthörigkeit entsteht.

Das vorzüglichste, das edelste unserer Sinnorgane, das Auge, steht im innigsten Zusammenhange mit dem Ganzen des Organismus, wenn es gleich dem geistigen Leben vorzugsweise angehört. Wie sich in ihm das physische und psychische Wohlbefinden deutlich abspiegelt, so spricht es auch beredt und wahr jede Dysharmonie der organischen Kräfte aus. Man darf es darum mit Recht den Spiegel des ganzen Lebens nennen.

Wird eine überhaupt naturgemäße Lebensweise zum normalen Bestehen des Auges dringender, als irgendwo, erfordert, so ist es doch vorzüglich eine naturgemäße Uebung seiner Thätigkeit, wodurch wir ihm die Kraft erhalten und entwickeln. Vor allem ist daher der quantitativ normale Einfluß des Sonnenlichtes *), als des eigentlichen Reitzes für das Sehorgan,

*) Jedes künstliche Licht, besonders von gewöhnlichen Oel-

zur Erhaltung seiner Normalität ganz unentbehrlich. Mangel an Licht hemmt seine Thätigkeit völlig; zu schwaches Licht beschränkt sie ungemein. Demnach wird das Anstrengen der Sehkraft in der Dämmerung, als höchst naturwidrig, stets von den verderblichsten Folgen seyn. Zu helles (grelles) Licht auf der anderen Seite überreizt gar bald die Thätigkeit des Sehorganes, wie dieß jeder an sich erfahren wird, welcher sich mit ämsigem Beschauen von solchen Gegenständen beschäftiget, auf die eben das hellste Sonnenlicht fällt *). Noch schädlicher ist der schnelle Uebergang vom stärksten Lichte zur Dunkelheit und umgekehrt **) — aus leicht begreiflichen Gründen.

---

lampen, würkt, indem es zu verschieden von dem Sonnenlichte ist, als fremdartiger Reiz auf das Auge ein. Daher die häufige Blödsichtigkeit bei den meisten Gelehrten, welche viel bei Lichte studiren; daher auch das kranke Ansehen ihrer Augen, die oft glanzlos und geröthet erscheinen. Ihnen dürften (grüngefärbte) Augenschirme nicht ohne Nutzen seyn.

*) Selbst die Farben äußern nach ihrer Verschiedenheit auch einen verschiedenen Einfluß auf das Sehvermögen. So belästiget besonders das Scharlachroth unser Auge ungemein, während das Beschauen einer grünen Fläche, z. B. der frischen Saatfelder im Frühlinge, dem Gesichte äußerst wohlthätig ist. Das Anblicken einer weiten Schneefläche, besonders wenn sie von der Sonne beschienen wird, strengt ebenfalls die Sehkraft durch den blendenden Glanz heftig an. Darum dürfte auch die grüne Farbe für Fenstervorhänge, so wie für die Wände der Wohn- und besonders Studirzimmer sehr passend seyn.

**) Dieser Nachtheil entsteht namentlich durch die metallenen Lichtschirme, welche an den gewöhnlichen Studirlampen angebracht sind. Die Lichtstrahlen concentriren sich

Wenn nun aber zur Erweckung einer gleichmäßigen (natürlichen) Thätigkeit des Sehorganes — als der ersten Bedingung zur Erhaltung seiner Kraft — ein mäßiger Einfluß des Sonnenlichtes unerläßlich ist, so werden wir auch durch naturgemäße Benutzung desselben jenen Zweck zu erreichen streben müssen. Wie nämlich zu sparsame Uebung der Sehkraft eine Schwäche derselben veranlassen muß, so wird im Gegentheile über-

---

dadurch alle auf einen Punkt und erzeugen auf demselben einen blendenden Schimmer, während das Zimmer größtentheils in Schatten gesetzt wird. Gleitet nun das Auge über die Gränze des blendenden Raumes hinaus, so wird die verengerte Pupille plötzlich zu einer bedeutenden Erweiterung genöthiget — ein Contrast, der die Sehkraft auffallend beeinträchtigen muß. So schicken sich ferner die Astrallampen nicht wohl zum Gebrauche für Studirende (wenn gleich dem Entstehen des Oeldampfes durch ihre Einrichtung vorgebeugt wird), indem sie überhaupt ein zu helles Licht verbreiten. Die, aus Gase gefertigten transparenten Lichtschirme, welche den Nachtheil der metallenen zum größeren Theile aufheben und bei nicht zu helleuchtenden Lampen anwendbar seyn dürften, verderben, was sie einerseits durch Isolirung der Lichtstrahlen von den Astrallampen gut machen, andererseits dadurch wieder, daß sie dieselben wenigstens noch etwas concentriren und so eine blendende Erleuchtung bewürken, die den Augen fast nicht weniger nachtheilig seyn kann, als der Strahl, von dem sie unmittelbar berührt werden. Vielleicht läßt sich dieser Nachtheil dadurch in etwas mäßigen, daß man den Studirtisch mit grünem Tuche überdeckt — eine Vorrichtung, die überhaupt alle, welche bei künstlichem Lichte ihre Augen anstrengen, sehr zu empfehlen seyn möchte. Am wenigsten verderblich für die Sehkraft dürfte wohl unter allen künstlichen Erleuchtungen das angenehme, gleichförmige Licht seyn, welches die Sinombrallampen (Astiallampen) verbreiten.

mäßige und zu lange fortgesetzte Anstrengung *) der Augen, z. B. durch Lesen, Schreiben, Malen, Stricken, Nähen u. s. w., unfehlbar Ueberreitzung des Sehvermögens zur Folge haben. Sonach liegt auch hier wieder, wie überall, das Rechte — mäßige Uebung und Anstrengung der Sehthätigkeit — mitten inne **).

Ferner finden wir hier Gelegenheit bestätiget, was uns bereits früher einleuchtete, als wir von der zweckmäßigen Uebung der Muskelthätigkeit sprachen: das Auge ermüdet nämlich weit schneller, wenn wir einen und denselben Gegenstand lange beschauen; es behält dagegen lange seine Kraft, ja es findet selbst eine Art von Erholung darin, wenn wir einen öfteren Wechsel bis zu beschauenden Gegenstände eintreten lassen.

Wie endlich jede Thätigkeit der organischen Kräfte nur dann zum Segen dient, wenn sie unter den angemessensten Verhältnissen und zu rechter Zeit erfolgt, so darf man auch das Sehvermögen nie zur Unzeit beschäftigen. Dieser Fall tritt aber dann wirk-

*) Auf ähnliche Weise wird auch die Anwendung unpassender Augengläser höchst nachtheilig, und manches Auge, das vielleicht durch ein passendes Glas kräftiger hätte werden können, wird dadurch zuletzt unheilbar geschwächt.

**) Auch die Beobachtung der rechten Sehweite verdient hier eine Erwähnung. Es ist bekannt, daß man durch zu große Annäherung an die zu sehenden Gegenstände sich eine Kurzsichtigkeit zuzieht, während man durch angestrengtes Fernsehen das Auge übermüdet und schwächt, hingegen durch tägliche Uebung, bei allmählig vergrößerter Entfernung der Gegenstände deutlich zu sehen, zu einer bedeutenden Schärfe des Gesichtes gelangt.

lich ein, wenn man gleich nach dem Essen und am spä-
ten Abende die Sehkraft anstrengt. In der Zeit des
ersten Verdauungsactes muß, wie wir bereits früher ge-
sehen haben, alle physische und psychische Thätigkeit ru-
hen, indem ihre Beschäftigung, in diesem Momente, die
Verdauung stört, während sie selbst die wesentlichste
Beeinträchtigung erleidet; des Abends aber, wo der Or-
ganismus Ersatz des den Tag über an feinerer Lebens-
kraft Consumirten durch den Schlaf verlangt, muß eine
fortgesetzte, wenn auch theilweise, Anstrengung desselben
(durch scharfes Sehen) noch ungleich verderblicher für
die Gesundheit überhaupt und die des Sehorganes vor-
zugsweise werden. Die tägliche Erfahrung bestätiget
dieß zur Genüge.

Es ist aber, wie schon bemerkt wurde, nicht allein
das naturwidrige Benehmen rücksichtlich der Beschäfti-
gung unserer Sehkraft, wodurch wir unserem Gesichte
den normalen Zustand rauben, sondern jede, den Natur-
gesetzen widerstreitende, Lebensweise überhaupt trägt zum
Erkranken desselben mehr oder weniger bei. So finden
wir durch körperliche Erschöpfung aller Art auch das
Sehvermögen beeinträchtiget, vorzüglich aber durch Con-
sumtion der feineren Lebenskraft ungemein, oft unheil-
bar geschwächt, ja gänzlich erloschen. Uebermäßige Gei-
stesanstrengungen, Entziehung des Schlafes, zu häufige
und vor allem die frühzeitige und unnatürliche Befriedi-
gung der Geschlechtslust, langwieriger Gram und Kum-
mer u. s. w. verdienen hier besondere Erwähnung.

Wenn endlich das Reinigen der Augenlider
von dem, während des Schlafes abgesonderten, Schlei-

me, (Augenbulter) als nothwendig erscheint, so darf dieß wenigstens nicht mit zu kühlem Wasser geschehen, welches mit der Temperatur der Augenlider beim Erwachen vom Schlafe einen bedeutenden Contrast bildet und leicht Entzündung derselben zur Folge hat. Eigentlich laues Wasser aber würde auf der andern Seite auch nicht angemessen seyn.

Wie im menschlichen Organismus mit dem Physischen das Psychische innig verschmolzen ist und das Eine nicht ohne das Andere gedacht werden kann, so vermag auch die Gesundheit des Einen nicht ohne das Wohlbefinden des Anderen zu bestehen. Jede Abnormität in der körperlichen Sphäre bedingt früher oder später auch ein Erkranken in der geistigen — wie bereits im Verlaufe dieser Betrachtungen angedeutet worden ist — und nach denselben Gesetzen muß umgekehrt jede Beeinträchtigung des Psychischen auch ein Siechthum des Physischen zur Folge haben *).

Erkannten wir nun im Obigen die angemessene, gleichmäßige Uebung und Ausbildung aller physischen Thätigkeiten für ein Haupterforderniß zur Erhaltung der Gesundheit des Organismus, so werden wir dasselbe auch im Psychischen als Regel annehmen müssen. Es

*) Am offenbarsten wird dieß in idiopathischen Geisteskrankheiten. Immer finden wir den Körper mehr oder weniger krankhaft mit afficirt und selbst die Eigenschaft mehrerer Melancholischen, von starken äußeren Reizen nicht erregt zu werden — vorzüglich jene Torpidität des Darmcanales — ist ein Beweis von krankhafter Veränderung der somatischen Sphäre.

Besonders ist es der Wechsel der Beschäftigungen, welcher mehr, als würkliche Ruhe, dem Zwecke entspricht, weil er eine gleichmäßige Uebung unserer verschiedenen Anlagen und Kräfte am ersten herbeiführt und das rechte Verhältniß zwischen Anstrengung und Erholung stätig erhält. Kann man nun noch bei der Wahl der jedesmaligen Beschäftigung der inneren Neigung — dieser lauten Stimme der Natur — folgen, so wird dieselbe nicht nur weit besser gelingen, sondern auch für die Erhaltung des allgemeinen organischen Wohlbefindens desto kräftiger mitwürken *).

Endlich verdient auch noch die rechte Zeit der geistigen Anstrengung eine vorzügliche Berücksichtigung; da indessen das Nähere hierüber bereits oben ausführlich erörtert worden ist, so genüge es, diesen Gegenstand hier nur angedeutet zu haben **).

---

darf sie unbedenklich zum Muster nehmen und etwa durch Ballschlagen, Kegelschieben u. dgl. m., nicht aber durch Hasardspiele (in sofern dadurch heftige — unnatürliche und mithin schädliche — Gemüthsbewegungen veranlaßt werden) ihre spielenden Beschäftigungen ersetzen.

*) Aus diesem Grunde sollten auch Aeltern ihren Kindern den künftigen Beruf nicht aufdringen, sondern die Bestimmung darüber einzig ihren eigenen Gefühlen überlassen, indem aus so unnatürlichem Zwange meistens Unsegen entsteht.

**) Wenn die geistigen Kräfte — die Phantasie ausgenommen, welche ihre Schwingen des Abends am mächtigsten regt — des Morgens vorzüglich würksam sind, so ist dagegen das Gemüth am Abend besonders lebendig. Ein Entschluß, den wir des Abends, geleitet von vorherrschenden Gefühlen, fassen, erleidet gewöhnlich den nächsten Morgen, wo die ruhige, klare Ueberlegung wieder in ihre Rechte tritt,

Noch ward uns, als eigenthümliches psychisches Vermögen, der Wille gegeben, der uns zum freithätigen Handeln bestimmt. Denn, wie er mächtig die physischen Kräfte beherrscht, so trägt er auch zur Bewahrung des innern psychischen Gleichgewichtes ungemein viel bei, ja, er vermag, in voller Entwickelung seiner Energie, selbst die beginnende Seelenkrankheit nicht selten im Keime zu ersticken *). Aber auch er bedarf, soll er der rechte, naturgemäße seyn und nicht, schiefe Richtungen nehmend, verkehrte Handlungen veranlassen, und den ruhigen Gang des Lebens verwirren, einer normalen Entwickelung und Ausbildung, woran Gemüth und Geist, wenn gleich zum Theil von ihm beherrscht, dennoch zurückwürkend einen gleichmäßigen Antheil nehmen müssen.

Erkannten wir nun im Einzelnen die Wichtigkeit einer gleichmäßigen Ausbildung aller Gemüthsanlagen, fanden wir eben so die Nothwendigkeit einer harmonischen Entwickelung sämmtlicher Geistesfähigkeiten, sahen

---

leicht eine gänzliche Umänderung, oder er kömmt des Abends gar nicht zu Stande und gestaltet sich dann bald am folgenden Morgen. Daher die gemeine Redensart: „Guter Rath kömmt über Nacht", oder „Man muß es beschlafen" — Dem Gedächtnisse vertraut man des Morgens am leichtesten das an, was man den Abend zuvor — wiewohl nur flüchtig — überdachte. Die Gehirnthätigkeit, welche der Schlaf — nicht aufhebt, nur — unterdrückt, geht ihren Gang nach dem Erwachen fort und zwar lebhafter und kräftiger, weil das Seelenorgan während der entstandenen Pause mit neuer Lebenskraft gesättiget ward.

*) Selbst nicht zu bedeutende körperliche Unpäßlichkeiten hat schon oft ein kräftiger Wille im Entstehen unterdrückt.

wir endlich die Unerläßlichkeit einer naturgemäßen Willenscultur ein: so überzeugen wir uns leicht, daß auch im Ganzen diese drei psychischen Hauptkräfte — Gemüth, Geist und Wille — bei ihrer wechselseitigen Ausbildung Hand in Hand gehen und in ungestörtem Einklange sich entwickeln müssen, wenn die geistige und mit ihr die körperliche Gesundheit ihre höchste Blüthe erreichen soll. Ihre naturwidrige Trennung und einseitige Ausbildung kann nur Verderben bringen; wahre Seelenkrankheit ist nicht selten ihre Folge. Das unnatürliche Vorherrschen des Gemüthes ist bei Weibern (vorzugsweise) die Quelle tausendfacher Verirrungen, der Hysterie, Empfindelei, des Wankelmuthes, einer beklagenswerthen Sensibilität des Körpers; bei Männern (namentlich) die Wurzel des Fanatismus, Mystieismus, der Schwärmerei, Pietisterei, des Aberglauglaubens und mannigfacher Affecten und Leidenschaften; bei beiden in höherer Steigerung der Ursprung wahrer Melancholie in ihren verschiedenen Gestalten; während aus der einseitigen Ausbildung des Verstandes eine kalte Gefühllosigkeit und in deren fernerem Gefolge die Pedanterei, die Intrigue, die Irreligiösität (Materialismus), der Wuchergeist und Egoismus, in weiterer Entwickelung endlich die Narrheit in ihren vielfachen Aeußerungen; aus der ungeregelten, überwiegenden Willenskraft aber die Anmassung und Willkühr, im höchsten Grade die Manie, so wie bei ganzen Völkern der Revolutionsgeist entspringt *).

*) Mangel an Ausbildung jeder psychischen Anlage, vollkom-

Aus der harmonischen Vereinigung aller geistigen Thätigkeiten zu einem erfreulichen Ganzen — der wahren geistigen Gesundheit — geht Klarheit unseres inneren Wesens hervor, die sich in dem vielsagenden Angesichte und vor allem in dem redenden Auge als niegetrübte Heiterkeit des Weisen abspiegelt *). Kömmt nun noch zu diesem inneren psychischen Gleichgewichte — was, als davon abhängig, von selbst folgen muß — das gleichfalls harmonische Zusammenwirken aller physischen Thätigkeiten, so, daß der vollkommenste Einklang in allen Sphären des ganzen menschlichen Organismus sichtbar und thätig hervortritt, so haben wir die höchste Blüthe des organischen Lebens (absolute Gesundheit), den Menschen, wie er seyn sollte — ein menschliches Ideal **).

---

meine geistige Unthätigkeit, die den Blödsinn bedingt, ist entweder die Folge einer fehlerhaften Organisation, oder zufälliger Verletzungen des Seelenorganes von beträchtlicher Art.

*) Noch hat man umgekehrt Beispiele, daß das Bestreben, stets eine heitere Miene zu machen, zuletzt nicht bloß eine dauerhafte äußere Heiterkeit bewirkte, sondern auch eine gänzliche Umwandlung des Temperamentes auf ähnliche Weise zur Folge hatte. Es wäre daher wohl empfehlenswerth für Aeltern, dahin zu sehen, daß ihre Kinder schon in früher Jugend sich gewöhnten, ein frohes und heiteres Gesicht zu zeigen.

**) Sehr treffend, wiewohl in anderer Beziehung, deutet auch Kieser (im Archive für d. thierischen Magnetism., 6. Bd. 3. St.) die Nothwendigkeit eines harmonischen Verhältnisses zwischen der Willens-, Erkenntniß- und Gefühlsseite im Menschen also an: „Im Handeln nicht das Wissen um „das Allbeherrschende, Gesetzmäßige, und den Glauben an

Können wir dieses gleich, durch mannigfache Verhältnisse des Lebens, wie sie der gegenwärtige Stand der Cultur mit sich bringt, beschränkt und gehindert, nie erreichen, so müssen wir wenigstens dahin trachten, uns ihm so viel, als möglich, zu nähern, und es ist wieder die, in uns wohnende, wohlgeregelte Willenskraft, welche, wie sie die geistige Gesundheit aufrecht erhalten hilft, und selbst das bereits gestörte Gleichgewicht der psychischen Kräfte (wenigstens Anfangs) wieder zur Norm zurückzuführen, fähig ist, auch die Harmonie der organischen Thätigkeiten überhaupt zu beschützen vermag.

Und so sey denn die Diätetik dem Menschen in des Lebens vielfachen Verhältnissen eine treue Stellvertreterin der oft verkannten Natur, eine freundliche Rathgeberin und Führerin durch die unzähligen Feindseligkeiten, welche Cultur und Sittenverfeinerung seinem phy-

---

„das Heilige und Geheimnißvolle verschmähen; im Wissen „nicht das, im Handeln sich darstellende, Besondere und „dem Glauben an das noch nicht Erforschte und dem Men„schen einstweilen Unerforschbare verachten, und im Glau„ben nicht die lebendige That des Handelns und das schö„pferische Wissen der Intelligenz vernachlässigen; — das „giebt die Größe des Lebens in jeder Sphäre desselben, „und also auch in der Ethik, Wissenschaft und Religion". — Auch er gesteht indessen, daß der gewünschte Einklang nie vollkommen angetroffen werde, und schon in jedem Individuum, je nach den verschiedenen Lebensperioden, in der Regel eine der genannten Sphären, z. B. im Jünglinge die Willens-, im Manne die Erkenntniß-, im Greise die Gefühlsseite vorherrsche.

fischen und psychischen Wohlbefinden bereiten und wodurch sie dasselbe, ungeachtet der, dem menschlichen Organismus inwohnenden Kraft, sich gegen andringende Schädlichkeiten möglichst aufrecht zu erhalten, dennoch nicht selten zerstören und den künstlichen Bau der Vernichtung Preis geben; sie sey ihm mit ihrem obersten Grundsatze: **Lebe leiblich und geistig rein, recht und naturgemäß!** die sicher leitende Richtschnur im Handeln, Denken und Fühlen.

Zweiter Abschnitt.

Krankheit ist größtentheils die Folge der Entziehung naturgemäßer Lebensverhältnisse und der Einwürkung naturwidriger Einflüsse. Demnach ist die erste Bedingung zur Aufhebung der vorhandenen Krankheit vollständige Rückkehr auf den verlassenen Weg der Natur, d. h., kluge Vertauschung der bestehenden naturwidrigen Einflüsse und Lebensverhältnisse mit naturgemäßen. Dieser erste Act des Heilgeschäftes, das, von ewigen Naturgesetzen entlehnte, Ordnen einer verkehrten Lebensweise, ist von dem zweiten, der Anwendung würklicher Arzneipotenzen durchaus verschieden. Wenn jener auf der strengen Entfernung aller und jeder arzneilichen Einwürkungen und auf der genauesten Berücksichtigung alles dessen beruht, was die Natur zur Erhaltung der Gesundheit überhaupt erheischt: so erfordert dagegen dieser die umsichtige und von unumstößlichen Principien geleitete Wahl und zweckmäßige Anwendung derjenigen arzneilichen Substanzen, welche zufolge jener Principien dem jedesmaligen Krankheitsfalle specifisch entsprechen,

d. h.; ihn schnell, leicht, sicher und dauerhaft in Gesundheit umzugestalten vermögen — negative und positive Heilkunst, Diätetik und Medicin —. Beide sind, wiewohl wesentlich verschieden, dennoch zur Erreichung des Zweckes — Krankheit in Gesundheit umzuschaffen — gleich unentbehrlich und müssen demnach Hand in Hand gehen. Namentlich wird die erstere der letzteren stets vorausgehen und sie begleiten müssen, um ihren wohlthätigen Kräften einen glücklichen Erfolg zu sichern; denn wenn jene in minder bedeutenden, erst beginnenden und nur durch Vernachläßigung ihrer Lehren veranlaßten, Krankheitsfällen selbst für sich allein bisweilen die gestörte Harmonie der organischen Kräfte wieder herzustellen, im Stande ist, so wird im Gegentheile diese in den Fällen ihrer Anwendung ohne die Beihülfe der ersteren nie zu erwünschten Resultaten führen können.

Aus diesen allgemeinen Andeutungen ergiebt sich schon die Wichtigkeit der Diätetik für Kranke, so wie die Nothwendigkeit einer näheren Erörterung aller ihrer Lehren und Gesetze.

Ihr ganzer Würkungskreis beruht auf einem zwiefachen Geschäfte, nämlich:

zuerst auf der Entfernung aller und jeder naturwidrigen Lebensverhältnisse, welche den abnormen Zustand des Kranken ganz oder zum Theil erzeugten und bisher unterhielten;

sodann aber auf der Herbeiführung aller der naturgemäßen Lebensverhältnisse, denen der Kranke bisher entfremdet war und deren Entfernung ihrerseits ebenfalls

die Erzeugung und Fortbildung des gegenwärtigen Krankheitszustandes mitbewürkte.

Das Erste, die Beseitigung naturwidriger Lebensverhältnisse, ist zur Krankheitsheilung aus einem doppelten Grunde unumgänglich nothwendig; denn

auf der einen Seite wird dadurch der Organismus sich selbst überlassen und so erst fähig, durch freithätige Reaction in seinem Inneren die pathologischen Vorgänge rein zu entwickeln und das Bild seiner Leiden, unverfälscht durch neuhinzukommende, fremdartige — allopathische — Einflüsse, in charakteristischen Symptomen, seiner wahren, ursprünglichen Gestalt nach, dem Beobachter vor Augen zu stellen;

auf der anderen Seite wird dadurch die Würkung der, nach verständiger Auswahl in Anwendung gebrachten, Heilmittel in ihrer eigenthümlichen Reinheit erhalten und jede Störung, Veränderung oder Vernichtung derselben durch anderweitige (fremdartige) arzneiliche Einflüsse verhindert.

Das Zweite, die Herbeiführung naturgemäßer Lebensverhältnisse, kann bei beabsichtigter Krankheitsheilung nicht umgangen werden, weil dadurch Gesundheit überhaupt bedingt und die Harmonie der organischen Kräfte ungestört erhalten wird.

Die nähere Bestimmung dessen, was naturwidrig und naturgemäß, was zu beseitigen oder herbeizuführen sey, beruht, wie wir bereits im Obigen gesehen haben, auf der genauen Kenntniß sowohl des menschlichen Organismus, als auch der eigenthümlichen Würkungen aller der äußeren Einflüsse, welche der menschlichen Ge-

sundheit nachtheilig oder wohlthätig sind. Wir fanden, daß die letztere namentlich — die Kenntniß der Natur der äußeren Einflüsse — nur das Resultat einer redlichen und sorgfältigen Prüfung der Aussendinge auf ihre charakteristische Einwürkung gegen das Befinden des gesunden menschlichen Organismus seyn könne. Wir überzeugten uns, daß zum Bestehen einer vollkommenen Gesundheit das strenge Halten an der Natur erforderlich, und namentlich der freie, volle Genuß einer reinen Atmosphäre, die zweckmäßige Einwürkung des Sonnenlichtes, einer gemäßigten Wärme, so wie des zoomagnetischen Agens, — der Genuß angemessener, d. h., bloß reinnährender und durstlöschender Speisen und Getränke, — endlich die naturgemäße Uebung und Entwickelung aller, im menschlichen Organismus liegenden, physischen und psychischen Kräfte die Bedingung leiblichen und geistigen Wohlbefindens sey. Wenn wir dabei, in Beziehung auf die, dem menschlichen Organismus eigenthümliche, Kraft, schädlichen Einflüssen bis auf einen gewissen Punkt Widerstand zu leisten und seine Integrität gegen dieselben zu behaupten, zugeben mußten, daß der kräftig gesunde Mensch geringe Abweichungen von dem bezeichneten Wege der Natur, ohne erhebliche Folgen für sein ferneres Wohlbefinden, zu überwinden vermöge: so leiden dagegen solche Ausnahmen von der Regel keine Anwendung auf den erkrankten Organismus. Denn dieser empfindet, vermöge seiner abnormen erhöheten Reitzbarkeit, jede naturwidrige Einwürkung schneller und lebhafter; die, ihm inwohnende, Kraft der Selbsterhaltung ist durch die Krankheit ge-

schwächt, also unfähig, andringenden Schädlichkeiten den, zu ihrer Bekämpfung nöthigen, Widerstand entgegenzusetzen; der zweifelhafte Kampf, welchen sie mit denselben beginnt, erschöpft den letzten Rest ihres, zur Besiegung der Krankheit so unentbehrlichen, Würkungsvermögens und die, aus diesem Kampfe hervorgehenden, Erscheinungen — Symptomen — gesellen sich zu der Zeichengruppe des ursprünglichens Leidens, verändern und trüben demnach das Bild desselben oft bis zu völliger Unkenntlichkeit und stehen, wenn ihre Ursache — der schädliche Einfluß einer naturwidrigen Lebensweise — fortwährt, einer rationellen Heilung noch überdem im Wege, indem sie die Würkung der angemessenen Heilmittel auf vielfache Weise stören, schwächen oder ganz vernichten.

Aus diesen Gründen muß, was dem kräftig gesunden Organismus, als wohlbedingte Ausnahme von der Regel, gestattet werden durfte, von dem erkrankten auf das Strengste entfernt werden und das reine Gesetz der Natur findet hier ohne alle Einschränkung seine volle Anwendung. Jede Abweichung aus dem rechten Gleise, jede fremdartige Einwürkung auf das organische Befinden muß mit ängstlicher Gewissenhaftigkeit vermieden, alles Naturwidrige aus dem Bereiche des organischen Lebens verbannt werden.

Wenn wir die Entziehung der freien Luft als höchst nachtheilig für den gesunden Organismus betrachten mußten, so wird dieselbe dem erkrankten noch verderblicher seyn. Die Erschlaffung aller Lebensthätigkeiten, namentlich auch der geistigen, die Trägheit und Unbehaglichkeit, die Unruhe, Niedergeschlagenheit, so wie die Bänglichkeit und die ärgerliche, grämliche Laune, welche der Genuß einer eingeschlossenen und verdorbenen Luft (Stubenluft) — und die vielartigen krankhaften Erscheinungen, welche das Einathmen einer, mit mancherlei schädlichen Dünsten und Riechstoffen geschwängerten, Atmosphäre schon dem gesunden Menschen zu erregen pflegt, werden natürlicher Weise ungleich bedeutender im Befinden eines Kranken hervortreten, der ohnehin vermöge seines anomalen Befindens zu ähnlichen abnormen Gefühlen schon geneigt oder vielleicht gar bereits von denselben erfüllt und für pathogenetische Einflüsse überhaupt ungewöhnlich empfänglich ist. Seine ursprünglichen Leiden werden demnach einen beträchtlichen Zuwachs erhalten, der die schon gesunkene Lebenskraft vollends überwältigen hilft; ja sie werden eine Veränderung bis zur Unkenntlichkeit erleiden und so ein complicirtes, gefahrdrohenderes Uebel darstellen.

Was daher der Gesunde zu beobachten hatte, um sich vor den Nachtheilen einer verdorbenen, zum Athmen untauglichen, Luft (Stubenluft) zu bewahren, das wird noch weit mehr dem Kranken obliegen. Die Krankenwohnung entspreche in vorzüglichem Grade allen den Anforderungen, welche wir an die Wohn- und Schlafzimmer überhaupt zu machen, uns genöthiget sa-

hen. Sie sey fern von Sümpfen und Moräſten, nicht niedrig und enge in ihrem Inneren, ermangele auch nicht der zweckmäßigen Oeffnungen für den Zutritt der Atmosphäre. Nie sey sie mit Bewohnern überfüllt, da die Ausdünstung des Kranken eine vorzüglich schnelle Verderbniß der Luft herbeizuführen pflegt und eben so wenig bewürke man durch Entwickelung von Kohlendämpfen und anderen irrespirablen Gasarten, z. B. von Excrementen, brennenden Oellampen, Wäscheplätten, frisch überkalkten oder gemalten Wänden, noch nasser Wäsche, Birkenzweigen, Blumen, stagnirendem Wasser u. dgl. m. ihre nachtheilige Entartung.

Der Kranke, welcher das Zimmer nicht zu verlassen vermag, werde dennoch der freien Atmosphäre nicht ganz entfremdet; nur des Nachts, nicht fortwährend am Tage verschließe man die Fenster seiner Wohnung und vermeide höchstens den Zutritt einer rauhen Morgen- und Abendluft. Im Gegentheile, wenn er zu der nöthigen Bewegung noch fähig ist und sein Zustand den Aufenthalt im Zimmer nicht geradezu gebietet, mag er sich so viel, als möglich, der Stubenluft entziehen.

Fanden wir im Obigen den Genuß der freien Luft für den Gesunden fast ohne Ausnahme wohlthätig und empfehlenswerth, so werden dagegen für den Kranken in dieser Hinsicht einige Einschränkungen zu machen seyn. Dieser wird nämlich bei seiner abnorm erhöheten Receptivität von rauhem, stürmischem Wetter, namentlich von dem schnellen Wechsel der Witterung unstreitig nachtheilige Folgen zu fürchten haben —

eine Ansicht, die auch in der Erfahrung ihre volle Bestätigung findet. Demnach meide er die nähere Einwürkung der Atmosphäre an solchen Tagen, wo schnelle Uebergänge von einem Extreme zum anderen in ihrer Constitution Statt finden, eben so die Morgen- und Abendluft, wenn sie mit der Witterung des hellen Tages zu auffallend contrastirt, wie wir nicht selten in den heißen Sommermonaten, namentlich im August, zu beobachten, Gelegenheit haben.

Wie empfehlenswerth aber die eben genannte Maßregel für den Kranken immer seyn mag, so ist doch kein hinreichender Grund vorhanden, weßhalb er sich bei veränderlichem Wetter der freien Luft ganz entziehen sollte; vielmehr wird er am besten thun, wenn er ihrer wohlthätigen Einwürkungen theilhaftig zu werden, zugleich aber ihre Nachtheile unschädlich zu machen sucht — eine Aufgabe, die bei einiger Vorsicht nicht so gar schwer zu lösen seyn dürfte. Da nämlich die freie Luft bei veränderlicher Witterung nicht sowohl durch ihren Einfluß auf die Athemwerkzeuge (indem das Einathmen derselben wohl fast unter allen Verhältnissen dem Genusse einer eingeschlossenen Stubenluft bei weitem vorzuziehen seyn dürfte), als vielmehr durch ihre Einwürkung auf den ganzen (erkrankten und darum ungemein leicht erregbaren) Organismus — namentlich das Hautorgan — und zwar vorzüglich vermöge ihrer veränderten Temperatur nachtheilig zu werden scheint: so dürfte sich wohl in den meisten Fällen der Kranke, wie der Gesunde, der Atmosphäre mit Nutzen aussetzen können, mit dem einzigen Unterschiede nur, daß er nicht, wie

jener, durch eine leichte Bekleidung ihre nähere Berührung begünstigte, vielmehr mittelst einer möglichst warmen Verhüllung ihren Einfluß auf das Hautorgan zu verhindern, wenigstens zu schwächen suchte.

Erachteten wir den zu geringen, wie den übermäßigen Einfluß des Sonnenlichtes und der Wärme dem Gesunden für nachtheilig, so wird dieß der Fall in noch höherem Grade bei erkrankten Individuen seyn. Die offenbar pathogenetische Einwürkung des Lichtmangels auf das organische Leben, der charakteristische Ausdruck tiefeingreifenden Leidens wird den abnormen Zustand des Kranken, wenn nicht auch verändern, mindestens doch bedeutend erhöhen *), während auf der anderen Seite die Einwükung eines übermäßigen, zu grellen Lichtes, wie sie schon das Sehorgan und selbst den gesammten Organismus des Gesunden durch Ueberreitzung beeinträchtiget, den Leiden des Kranken ebenfalls einen bedeutenden Zuwachs gewähren muß. Nicht minder werden alle pathogenetische Erscheinungen, die man von übermäßiger Kälte und Hitze am Gesunden beobachtet, sich mit der Krankheitszeichengruppe des Leidenden vermischen und seinen Zustand vielfältig verändern und verschlimmern.

Darum sey das Krankenzimmer auf der einen Seite nie dunkel und unfreundlich, auf der an-

*) Doch machen gewisse Augenkrankheiten, als Ausnahme von der Regel, wenigstens eine örtliche Lichtentziehung nöthig, wie weiter unten näher erörtert werden soll.

deren nie durch grelles Licht belästigend; seine Temperatur weder zu kalt, noch durch Ofenhitze über den natürlichen Grad hinaus gesteigert. Die Bekleidung, welche bei'm Genusse der freien Luft unter Umständen wärmer, als gewöhnlich, zu wählen war, sey im Zimmer weniger warm und schwer *), das Bett nie mit Federn überfüllt **); das Waschwasser weder zu kühl, noch zu warm. Ueberhaupt meide der Erkrankte jeden schnellen Wechsel der Temperatur, welcher stets von verderblichen Folgen für ihn seyn und seine Leiden verstärken und vervielfältigen muß.

Die Einwürkung des thierisch-magnetischen

---

*) Viele Frauenzimmer aus dem höheren und mittleren Stande fehlen auf eine entgegengesetzte Weise. Denn sie ziehen sich durch eine zu leichte Bekleidung mannigfache Leiden, insonderheit Abnormitäten im Uterinsysteme, Menstruationsfehler, weißen Fluß, catarrhalische Beschwerden, Gliederreißen u. s. w., zu (von denen das ärmere Geschlecht in der Regel nichts weiß, noch ahnet), des Umstandes nicht zu gedenken, daß das Bestreben, durch diese moderne Gewohnheit, ja durch völlige Nudität des Busens und der Schultern, die Umrisse des Körpers möglichst sichtbar zu machen, alles Gefühl der Sittlichkeit beleidiget.

**) So empfiehlt schon Sydenham, insbesondere für die an Lungenentzündung leidenden Individuen, den öfteren Aufenthalt außerhalb des Bettes in folgenden Worten: „Durante morbo id ago, ne aeger nimis exaestuet, ac proinde liberum illi facio, ut lecto quotidie exinatur, idque ad horas aliquot, prout vires suaserint“ etc. S. Thom. Sydenham Opuscula omnia. Genevae, MDCLXXXIV. T. I. p. 428. Derselben Meinung ist auch Cullen (S. T. I. p. 337.)

Agens, welche wir als ungemein wichtig für den Gesunden anzusehen uns berechtiget fühlten, ist es nicht weniger für den Kranken. Dieselben Gesetze, welche dort in Gültigkeit traten, finden hier in vorzüglichem Grade ihre Anwendung.

Das thierisch-magnetische Agens kann sowohl quantitativ, als auch qualitativ nützen und schaden, wie im Obigen bereits angedeutet wurde. Was die quantitativen Verhältnisse dieser Kraft anlangt, so haben vielfache Erfahrungen es bewiesen, daß sie in den geringeren Graden ihrer Einwürkung, z. B. bei kurzdauernden, mehr oder weniger nahen Berührungen, sparsamen Strichen vom Scheitel bis zu den Füßen herab u. s. w., bloß erquickt und belebt — diätetische Anwendung —, hingegen bei gesteigertem Einflusse, etwa durch lange fortgesetztes Manipuliren u. s. w., wahrhaft pathogenetisch wird und mancherlei krankhafte Erscheinungen erregt — arzneilicher Gebrauch *). — Wie die erstere Eigenschaft für viele Kranken von wesentlichem Nutzen seyn muß, so kann die letztere allen denen, für die der Magnetismus nicht das specifische, einzig hülfreiche Heilmittel ist, nur Nachtheil und Verderben bringen, indem dadurch ihr Zustand vielfach verändert, complicirt und verschlimmert werden muß **).

*) S. Zoomagnetische Fragmente u. s. w. v. Dr. C. Stapf im Archive f. d. hom. Heilk. 2. B. 2. Hft.

**) So sehen wir auch nach dem, in vielen Gegenden üblichen (und meist von alten Weibern verrichteten), Streichen kranker Individuen, namentlich der Kinder, nicht selten gefahrdrohende Zufälle erfolgen, unter denen sich eine, bis

In qualitativer Hinsicht wird nur die Einwürkung solcher Individuen dem Leidenden von Nutzen seyn, die sich einer kräftigen Gesundheit erfreuen und mit denen er durch Liebe und Neigung sich näher verbunden fühlt.

Demnach werde von ihm jede, bis zur krankhaften Erregung gesteigerte, mesmerische Einwürkung, sobald sie nicht für seinen Zustand zugleich das angemessene Heilmittel ist, auf das Strengste entfernt gehalten; schwache, kränkliche, abgelebte, so wie feindlich gesinnte oder Widerwillen einflößende Subjecte dulde man nicht in seiner Nähe, noch weniger erlaube man ihm eine innigere Berührung mit denselben *). Die Vernachlässigung dieser Maßregel würde seine gesunkene Lebenskraft noch mehr erschöpfen, sein verstimmtes Gemüth mit noch widerwärtigeren Gefühlen erfüllen, seinen Geist noch weiter niederdrücken oder bis zur höchsten Ueberreitztheit aufregen.

---

zum Ersticken gehemmte, Respiration vorzüglich auszeichnet. Nur einige kräftige Gegenstriche können dieses Uebel schnell beseitigen.

*) So viel, wie möglich, suche man aus demselben Grunde es zu vermeiden, daß zwei oder mehrere Kranke in einem Zimmer beisammen seyen oder gar in einem Bette mit einander liegen; immer wird es wohlthätig für sie seyn, wenn sie in abgesonderten Zimmern sich befinden können. In großen Krankenhäusern, wo eine solche Absonderung unmöglich ist, mag man wenigstens die Ueberfüllung der Zimmer mit Kranken verhüten und, wie dieß auch in den besseren Anstalten dieser Art gewöhnlich ist, nur die an ähnlichen Krankheiten Leidenden in einer gemeinschaftlichen Wohnung vereinigen.

Wir überzeugten uns im Obigen, daß der Mensch zur Befriedigung seines Hungers und Durstes nur reinnährender und durstlöschender Speisen und Getränke bedürfe, daß dagegen alle, außer der nährenden und durstlöschenden noch eine pathogenetische Eigenschaft besitzende, Stoffe, als der Gesundheit verderblich, aus der Reihe seiner Genüsse zu verbannen seyen. Was wir nun aber für fähig erkannten, das Befinden eines kräftig gesunden Subjectes krankhaft umzustimmen, das wird noch weit leichter den schwachen Widerstand der, durch Krankheit bereits niedergedrückten, organischen Kraft überwältigen und durch Entwickelung aller seiner pathogenetischen Effecte das ursprüngliche Siechthum ungemein verändern und erhöhen (vorausgesetzt nämlich, daß es nicht die Tendenz hat, dem gegenwärtigen Krankheitszustande als specifisches Heilmittel zu begegnen). Selbst solche Stoffe, deren Genuß wir dem Gesunden bedingungsweise gestatten durften — nämlich die außer den nährenden zwar auch noch einen Antheil von pathogenetischem Principe enthalten, das jedoch vermöge seiner geringen Würksamkeit von der Kraft des gesunden Organismus leicht überwunden und somit unschädlich wird —, werden auf den krankhaft empfänglichen Körper eines Leidenden nicht ohne bedeutende Würkung bleiben, ja, überhaupt alles, was einer, wenn auch nur geringen, pathogenetischen Würkung auf das organische Befinden fähig ist, sey es durch Ueppigkeit und Genußsucht oder durch Luxus, Mode und Eitelkeit in nähere Berührung mit den Menschen gekommen, wird, wenn es sich auch für den Ge-

funden, aus den schon angeführten Gründen, nicht immer nachtheilig erweist, doch den Zustand des Kranken sicher zu seinem Schaden verändern und verschlimmern. Das diätetische Gesetz, welches in dieser Hinsicht für alle Kranken gilt und ohne dessen treue Befolgung ihre Leiden nie in ihrer ursprünglichen Einfachheit und Reinheit zu erkennen sind, lautet demnach: Entferne aus deinem Bereiche alle und jede Stoffe, die geneigt sind, irgend eine pathogenetische Würkung auf dein Befinden zu äußern.

Unter den vielen Substanzen dieser Art sind es vorzüglich folgende, die hier eine besondere Erwähnung verdienen: Mehrere, mit arzneilichen Nebenwürkungen versehene, Fleischarten, wie Schweine-, Kalb-, Ziegen-, Enten-, Gänsefleisch, gewisse Fische, Austern, Krebse, das Fleisch von zu jungen, ihrer natürlichen Lebensweise entfremdeten, kranken oder bereits in Fäulniß übergehenden Thierkörpern u. s. w.; halbgekochte, in metallenen Geschirren zubereitete oder aufbewahrte Nahrungsmittel, schlecht gegohrnes und nicht völlig ausgebackenes, oder aus verdorbenem, mit schädlichen Pflanzenstoffen vermischtem, unreifem Getraide oder Mehle bereitetes, Brod, überhaupt verdorbene, faulige, verschimmelte, unreife Fleisch- und Gewächsspeisen, zu kalte oder zu warme Nahrungsmittel und Getränke; arzneiliche Vegetabilien, wie Spargel, Senf, Meerrettig, Petersilie, Zwiebeln, Knoblauch, Gurken, Sellerie, Rettige, Radischen, Runkelrüben, Maioran, Salbey, Dill, Coriander, Fenchel, Kerbel, Kümmel, mehrere Arten Pilze, Preusselbeeren, Heidelbeeren, Ahlbeeren, Erdbee-

ren, Hagebutten, Mehlspeisen, Erdäpfel, (Helianthus tuberosus), Spargelerbsen, Pfeffermünze, Brunnenkresse und andere grüne Kräuter (Kräutersuppen, Kräuterkäse, Kräuterbiere und Kräutereſſige), mehrere Wurzeln, z. B. Pastinakwurzel, Ananas u. s. w.; Zitronen und ihre verschiedenen Zubereitungen (Limonade), Weinsteinsäure, ja in gewisser Hinsicht jede Säure (saure Kirschen, Johannisbeeren u. s. w.); Syrup, Honig, übermäßiger Genuß des Zuckers und Salzes; Wein und alle, Weingeist enthaltende, Getränke, wie Obstwein, Branntwein, Nicus, Bischof, Punsch, Cardinal, alle Arten von Liqueur u. m. a.; mit fremdartigen Stoffen geschwängertes Trinkwasser, zu häufiger Genuß des Bieres; Kaffee, alle Arten von ausländischem und inländischem Thee, z. B. der chinesische, die mancherlei Aufgüsse aus Fliederblüthen, Chamille, Baldrian, Ehrenpreis, Schafgarbe, Melisse, Münze, junger Saat, Quecken, der sogenannte Brustthee u. a. m.; die vielfachen Gewürze und mit ihnen, so wie überhaupt mit arzneilichen Dingen, bereiteten Speisen und Getränke, z. B. gewürzte Chocolade, picante Saucen (Safranbrühen), mit Muscatnuß geschwängerte Suppen, Confituren, eingemachte Früchte, gewürzte Backwerke, Gefrornes u. s. w.; arzneiliche Zahnpulver, Zahnlatwergen und Zahntincturen; Rauch- und Schnupftabak; alle jene gerühmten Mittel, denen man eine absolute Wohlthätigkeit zutraut, wie Magentropfen, Liquor anodynus, eröffnende Pillen, Pfeffermünzkügelchen, mancherlei Salben, Pflaster und Spiritus; arzneiliche Lavements, Kräuterkissen, mit Kräutern und anderen arzneilichen Substanzen bereitete, auch

zu kalte oder zu warme Bäder, Mineralwässer; die mancherlei, aus Alcohol, Moschus, Ambra, ätherischen Oelen und anderen arzneikräftigen Ingredienzien bereiteten Parfümerien, wohlriechende Salben, Pomaden und Seifen, Riech- und Waschwässer, Schminke u. s. w.; — mit einem Worte, alle arzneilichen Einflüsse, denen sich der cultivirte Mensch aus Pflicht, Neigung, Unwissenheit oder Eitelkeit auszusetzen pflegt — alles Arzneiliche ohne Ausnahme.

Alle diese mehr oder weniger pathogenetischen Potenzen und Stoffe müssen ihrer Natur nach jedem Leidenden, mit dessen Krankheit sie nicht in der nächsten (specifischen) Heilverwandtschaft stehen (die sie also nicht heilen können), unfehlbar schaden — d. h. sein Siechthum vielfach verändern und erhöhen; sie müssen entweder zum Segen (was selten sich gerade treffen dürfte), oder zum Nachtheile gereichen; ein Drittes giebt es nicht.

Wir wollen die bekanntesten Eigenschaften der vorzüglicheren, im täglichen Leben gemißbrauchten, arzneikräftigen Substanzen näher betrachten und unsere Behauptung auf diese Weise zu beweisen suchen.

Was zuerst die gebräuchlichen Fleischspeisen anlangt, so besitzen mehrere an sich eine arzneiliche Nebenwürkung, oft von bedeutender Art. So sieht man von dem Genusse der Krebse nicht selten bei leicht erregbaren *), wiewohl im Uebrigen gesunden, Individuen

*) Man pflegt das Hervortreten krankhafter Erscheinungen nach dem Genusse der Krebse und anderer, nicht für arznei-

mancherlei krankhafte Erscheinungen, namentlich ein eigenartiges acutes Exanthem entstehen, wodurch sie sich den wahren Arzneipotenzen anschließen; die Austern, welche sich den organischen Säften nur schwer aneignen lassen, sind unstreitig ebenfalls nicht frei von pathogenetischem Principe, wenn es gleich aus Mangel an nöthiger Aufmerksamkeit übersehen wird; viele Fische erregen nach ihrem Genusse ebenfalls Verdauungsbeschwerden, z. B. das lästige Gefühl der Ueberladung, wie man vom Aale bemerkt, andere haben, gleich den Krebsen, die Eigenschaft, eigenthümliche Hautkrankheiten hervorzubringen.

Manche Fleischarten äußern eine pathogenetische Würkung, weil sie von Thieren herrühren, die noch zu jung und unausgebildet sind. Außer den, hieher gehörigen, jungen Tauben *), Hühnern, Truthühnern u. a. m. wollen wir hier der Kälber er-

---

lich gehaltenen kräftigen Potenzen einer Idiosyncrasie beizumessen. Halb hat man recht, aber auch nur halb; denn die pathologischen Erscheinungen liegen sicher in der eigenthümlichen Würksamkeit jener Stoffe und verlangen zu ihrem Würklichwerden nur eine specifische Receptivität (Vergl. Organon d. Heilk. v. S. Hahnemann u. Archiv für d. homöop. Heilk. 1. Bd. 2. Hft.). Wenn aus diesem Grunde jeder Kranke, namentlich der acute, vermöge seiner weit leiseren Empfänglichkeit, von jenen Substanzen eine merkliche Einwürkung zu besorgen hat, so wird sie doch vorzugsweise derjenige meiden müssen, welcher schon in gesunden Tagen durch eine sogenannte Idiosyncrasie zur abnormen Umstimmung durch dieselben geneigt war.

*) Es ist ein Irrthum, wenn man junge, noch nicht ausgeflogene, Tauben, wie so oft geschieht, als die beste Patientenspeise ansieht, und aller echten Erfahrung zuwider.

wähnen, deren Fleisch auf das Befinden, auch des Gesunden, namentlich auf das Verdauungssystem auffallend pathogenetisch einzuwürken pflegt und Erscheinungen hervorbringt, welche wir im Obigen bereits näher zu bezeichnen Gelegenheit hatten.

Ferner wird das Fleisch von kranken Thieren und solchen, die, der Freiheit beraubt, ihrer natürlichen Lebensweise entfremdet wurden (weßhalb man sie ebenfalls als krank betrachten muß), stets neben den nährenden Stoffen auch krankheiterregendes Princip mit sich führen und das normale organische Befinden pathologisch verändern, wie dieß auch hinlänglich durch die mancherlei krankhaften Erscheinungen, namentlich die exanthematischen Leiden, bestätiget wird, welche das Fleisch der zahmen *) Schweine, Enten, Gänse (besonders der genudelten), der Ziegen u. a. m. selbst den Gesunden zu erregen pflegt **).

Endlich darf man auch das Fleisch von, bereits in Fäulniß übergehenden Thierkörpern mit Recht unter die unzulässigen Nahrungsmittel zählen. Es läßt sich nicht glauben, daß ein, schon den Gesetzen der chemischen Entmischung unterworfener, Thierkörper noch ein

*) Die in der Freiheit lebenden Thiere ermangeln weit eher des pathogenetischen Princips und werden ohne Nachtheil genossen; so namentlich auch das wilde Schwein.

**) Schon der gemeine Mann ist durch Erfahrung von dieser Thatsache überzeugt und spricht die Wahrheit, nach seiner Vorstellungsweise von der Sache, in der Redensart aus: „das Schweine-, Enten-, Gänsefleisch u. m. a. macht Schärfe, geht zu sehr ins Blut u. s. w."

gesundes, reinnährendes und von aller pathogenetischen Nebenwürkung völlig freies, Fleisch liefern könne, und der genußsüchtige Schwelger, welcher z. B. das Wildpret nur, wenn es halbfaul und übelriechend geworden, für recht genießbar hält, scheint sich sehr im Irrthume zu befinden.

Wenn der mehr oder weniger häufige Genuß aller der, eben genannten, Fleischarten schon dem Gesunden eigenthümliches Uebelbefinden erregt und diese sich dadurch dem aufmerksamen Beobachter als arzneilich ankündigen, so muß ihre pathogenetische Würkung noch weit auffallender und stärker an erkrankten Individuen hervortreten und ihren, bereits vorhandenen, abnormen Zustand auf mancherlei Weise verändern und erhöhen. Vorzüglich müssen sie in solchen Krankheiten augenscheinlichen Schaden bringen, die in denselben organischen Gebilden ihren Sitz haben, welche sie ebenfalls vor anderen, wiewohl auf unähnliche Weise *), zu afficiren geneigt sind. So werden z. B. mancherlei Hautkrankheiten, Exantheme, alte offene Geschwüre u. s. w. durch den Genuß der Krebse, mancher Fische, der zahmen Schweine, Enten, Gänse; unzählige Unterleibesleiden durch den Genuß des Kalbfleisches, einiger Fischarten, der Austern, auch wohl der zu jungen Tauben, Hühner

*) Hätten sie die Tendenz, dieselben Gebilde auf eine möglichst ähnliche Weise zu afficiren, so würden sie eben dadurch in die nächste Heilverwandtschaft mit der vorhandenen Krankheit treten und diese — unter sonst angemessenen Umständen — leicht und schnell zu besiegen vermögen (nach dem Grundgesetze der homöopathischen Heilkunst).

und Truthühner ungemein verschlimmert und mit neuen pathologischen Erscheinungen vermehrt, folglich bedeutender und gefahrdrohender werden.

Wenn wir bisher in einigen der gewöhnlichen Fleischarten eine pathogenetische Nebenwürkung, in anderen dagegen ein bloß nährendes Princip anerkannten, so galt dieß überhaupt von den, durch die Kochkunst bereits zum Genusse vorbereiteten, animalischen Nahrungsmitteln. Roh und unzubereitet besitzen sie sämmtlich einen stärkeren oder schwächeren Antheil an pathogenetischer Kraft und verdienen dann nicht, in die Classe völlig indifferenter, reinnährender Stoffe gesetzt zu werden *). Auch die meisten genießbaren Vegetabilien dürften im rohen Zustande nicht ganz unarzneilich, die dennoch indifferenten wenigstens schwerer zu assimiliren seyn. Diesem Nachtheile sucht man fast instinctmäßig durch die mancherlei Zubereitungsarten der Speisen, welche die Kochkunst lehrt, zu begegnen und erhält so eine genießbare, reinnährende Speise **).

---

*) Darum ist, wie schon früher bemerkt worden, selbst die frischgemolkene (nicht abgekochte) Kuhmilch nicht frei von pathogenetischer Beiwürkung.

**) Durch Auspressen des Saftes wird die giftige Cassave-Wurzel in Südamerika völlig unschädlich; durch völliges Trocknen verlieren namentlich viele Wurzeln, z. B. der Meerrettig, auch selbst die arzneikräftigsten, wie die der Iris- und Aronarten, der Päonien u. a. ihre ganze Kraft; durch Gähren (des Roggen- und Waitzenmehles) wird das Brod völlig genießbar, eben so das Sauerkraut, die sauren Gurken; durch die Gewalt der Hitze (bei'm Kochen, Braten, Schmoren, Rösten, Backen u. s. w.) werden mancherlei, nicht ganz indifferente, Stoffe zu unschädlichen Nah-

Gesetzt nun auch, daß der Genuß rohgelassener Nahrungsstoffe dem Gesunden allenfalls zu gestatten seyn und ihm keinen erheblichen Nachtheil bringen möchte, so wird wenigstens der Kranke niemals Gebrauch davon machen dürfen. Selbst halbzubereitete Speisen, z. B. nicht völlig gahr gekochtes Fleisch und Gemüse, schlecht gegohrenes, halb ausgebackenes Brod u. s. w., sind ihm auf keine Weise zu erlauben, weil sie (besonders dem an acuter Krankheit leidenden bei seiner oft ungemein erhöheten Receptivität) seinen Zustand durch Entwickelung ihrer pathogenetischen Kräfte vielfältig zu verändern und in dem natürlichen Verlaufe zu stören, mithin offenbar zu verschlimmern im Stande sind.

Die vollkommenste Zubereitung der Speisen kann jedoch bei obwaltender Sorglosigkeit gerade ihres Zweckes gänzlich verfehlen und die unschädlichste Nahrung durch unwillkührliche Beimischung höchst schädlicher Stoffe in offenbares Gift umwandeln. So können z. B. die Speisen und Getränke durch ihre Bereitung und Aufbewahrung in metallenen (besonders kupfernen) Gefässen die giftigen Eigenschaften dieser Metallkörper annehmen; ja sogar dem Brode kann, wie die Erfahrung bewiesen hat, die gefährliche Würkung des Bleies mitgetheilt werden, wenn man es in Oefen bäckt, die durch, mit Bleifarben bestrichenes, Holz geheizt

---

rungsmitteln umgeschaffen; durch manche Zusätze, wie Zucker, Salz, Essig u. a. m. wird ihre Kraft antidotisch aufgehoben. Vergl. Organon der Heilkunst, v. S. Hahnemann, §. 290. Anmerk. —

wurden. Aus diesen Gründen ist überhaupt bei der Bereitung der Nahrungsmittel und Getränke die gewissenhafteste Behutsamkeit unerläßlich; auch sondere man die zu bereitenden Stoffe vorher von allen fremden Beimischungen, z. B. den Roggen vom Mutterkorne, Taumellolche, den Saamenkörnern der Trespe, Kornblume, Rhaden u. s. w., um jede verderbliche, oder auch nur zweideutige Nebenwürkung zu verhüten. Der Nachtheil aller genannten fremden Ingredienzien, die selbst den Gesunden vergiften, ist zu erwiesen, als daß es noch nöthig wäre, ihrer Einwürkung auf den bereits erkrankten Organismus noch mit einem Worte zu gedenken.

Noch verdient die Qualität der, zur Nahrung bestimmten, Stoffe in anderer Hinsicht unsere Aufmerksamkeit. Weder ihre unarzneiliche Natur, noch die behutsamste Zubereitungsart wird jede pathogenetische Nebenwürkung verhüten, wenn sie nicht auch ihrer sonstigen Beschaffenheit nach vollkommen gut und untadelhaft sind. Die vielfach verdorbenen, (fauligen), verschimmelten, unreifen Nahrungsstoffe werden sicher dem feinfühlenden Gesunden mancherlei Beschwerden erregen; — wie vielmehr muß dieß mithin nicht bei dem, bei weitem empfänglicheren, Kranken der Fall seyn! Auf alle Fälle gewinnt seine Krankheit durch den Zuwachs neuer, eigenthümlicher Symptomen eine veränderte, bedenklichere Gestalt und täuscht den beobachtenden Arzt über ihre ursprüngliche, einfache Beschaffenheit. Das, aus unreifem, oder auch durch anhaltende Näße verdorbenem (ausgewachsenem), Roggen, oder aus dum-

pfigem Mehle zubereitete, wie auch das schimmlichte Brod, unreife Kartoffeln, aus grünen Stachelbeeren angefertigte Saucen, wie alle unreifen Früchte überhaupt, in Fäulniß begriffene Substanzen, z. B. alter Käse, ranzige Fettigkeiten, z. B. Butter, und die damit bereiteten Speisen und Backwerke (wie denn an sich alles Fett bei zu häufigem Genusse selbst Gesunden nachtheilig wird) entwickeln mehr oder weniger auffallende pathologische Erscheinungen in den verschiedenen organischen Sphären, zunächst im Verdauungssysteme, und müssen mithin namentlich aus der Reihe zweckmäßiger Genüsse für erkrankte Individuen gänzlich verwiesen werden. Selbst durch übermäßige Kälte und Wärme erhalten die an sich indifferentesten Nahrungsmittel und Getränke eine pathogenetische Nebenwürkung. Denn wie die, über den gemäßigten Grad gesteigerte oder gesunkene, Temperatur schon auf das Hautorgan auch des gesündesten Menschen krankheiterregend einwürkt, so muß sie in noch höherem Grade die zarteren Gebilde im Verdauungssysteme afficiren und vorzugsweise bei Leidenden von offenbar nachtheiliger Würkung seyn *).

Von den, bereits im Obigen als minder indifferent bezeichneten, vegetabilischen Nahrungsmitteln besitzen einige eine unverkennbare und zum Theil anerkannte pathogenetische Würkung, andere hält

*) Wie häufig der Genuß zu kalter und warmer Nahrungsmittel und vorzüglich der schnelle Wechsel derselben eine (oft unheilbare) Verderbniß auch der Zähne veranlaßt, haben wir bereits im Obigen gesehen.

man gemeinhin für vollkommen unkräftig — alle pflegt man in der Regel als unschädliche Nahrungsmittel zu benutzen, der Kranke meist, wie der Gesunde. Entweder achtet man die augenfällige Arzneikraft der ersteren gering, weil man sie, von der Energie des gesunden Organismus besiegt, keine erheblich nachtheiligen Folgen äußern sieht, und macht einen bösen Fehlschluß von dem Gesunden auf den Kranken, oder man hält, was einmal unersättliche Genußsucht in die Reihe gewöhnlicher Nahrungsmittel gestellt hat, aus alter Gewohnheit für genießbar und unschädlich unter allen Verhältnissen, ja man nimmt seine arzneiliche Beiwürkung in unbegreiflicher Gedankenlosigkeit für eine wohlthätige Nebeneigenschaft, die es geschickt macht, im Nothfalle auch dem Kranken nützlich zu seyn und als sogenanntes Hausmittel zu figuriren *). Die letzteren sieht man aus Mangel an Aufmerksamkeit für völlig indifferent an; man achtet zu wenig auf die, nach ihrem Genusse

*) Der gemeine Mann und leider wohl selbst noch ein großer Theil der gebildeten Laien macht einen strengen Unterschied zwischen Arznei und Hausmittel. Unter dem letzteren denkt er sich ein bloß heilsames, nützliches Ding für manche Krankheitsfälle, das man übrigens zu jeder Zeit ohne Beschwerde genießen und mit dem Organismus in nähere Berührung bringen könne. Ja, es giebt sogar noch heut unter den Aerzten ausgezeichnete Männer, die, consequenter, als jene Laien, in ihren Meinungen noch weiter gehen und allen Arzneien ohne Unterschied eine bloß heilsame, wohlthätige, gesundmachende Kraft (keine krankmachende) zutrauen. Vergl. Etwas zur Beurtheilung der critischen Hefte des Hrn. Dr. und Prof. Jörg. v. Dr. M. Müller — im Archive für die homöop. Heilk. 1 Bd. 3 Hft.

entstehenden, krankhaften Veränderungen des organischen Befindens, die freilich (vermöge des Mißverhältnisses zwischen der schwachen Arzneikraft und der hohen Energie des kräftig gesunden Organismus) oft nur in leisen Andeutungen bestehen, oder, wenn sie ja in feinfühlenden Individuen sich lauter aussprechen, so hält man sie für Würkungen ganz anderer Ursachen.

Was in gewissen Fällen, Krankheit zu beseitigen, fähig ist, das muß eben darum auch die Kraft besitzen, Krankheit zu erzeugen (Eins besteht nicht ohne das Andere), und was Krankheit zu erzeugen vermag — wäre diese auch von der geringfügigsten Bedeutung und dem Gesunden nur selten wahrnehmbar —, das wird sicher dem höchst empfindlichen Organismus des Kranken sehr fühlbar werden und seinen abnormen Zustand noch abnormer machen, mithin ihm offenbar schaden. Nicht oft genug kann dieß wiederholt werden und unbegreiflich ists, wie man ein so augenfälliges Naturgesetz, als das eben angedeutete: Was den Kranken heilt, macht den Gesunden krank, und die so unwiderlegliche Wahrheit: Was den Gesunden schwach afficirt, muß den Kranken stark afficiren, so ganz verkennen und dawider handeln konnte.

Von den eigentlichen pathogenetischen Würkungen der aufgezählten (mißbräuchlich als Nahrungsmittel benutzten) Vegetabilien wissen wir bis jetzt leider noch sehr wenig; kaum, daß hier und da mit einem derselben vorläufige (nicht erschöpfende) Versuche an Gesunden angestellt worden sind. Die geringe Kenntniß, welche wir von den Kräften der meisten haben, verdanken wir

dem Zufalle; wir schlossen aus dem Nutzen, welchen sie in manchen Krankheiten bewiesen, auf die Tendenz ihrer Würkung, ohne uns dieselbe ganz deutlich machen zu können, wir sahen hier und da auf ihren Mißbrauch einzelne pathologische Erscheinungen — gleichsam fragmentarisch — entstehen und gewannen dadurch wenigstens die Ueberzeugung von ihrer Fähigkeit, das Befinden des menschlichen Organismus krankhaft zu verändern. Wie dürftig aber auch diese Ausbeute von Erfahrungen sey, so reicht sie doch völlig hin, unser Urtheil über die eigenthümliche Natur der fraglichen vegetabilischen Stoffe zu berichtigen und ihnen in diätetischer Hinsicht ihren wahren Platz anzuweisen. Auch steht es ja nur bei uns, durch absichtliche Prüfungen die uns fehlenden Kenntnisse ihrer Gesammtkräfte zu ergänzen, um sie dann auch medicinisch würdigen zu können, und aus mehreren Gründen dürfen wir hoffen, daß ein reicher Schatz von, bisher ungekannten, Arzneikräften der Lohn unserer Bemühungen seyn werde. Unterdessen bezeichnen wir hier kürzlich den, wiewohl noch kärglichen, doch für unseren Zweck schon hinreichenden, Gehalt unseres gegenwärtigen Wissens.

Eine offenbare Würkung auf das Harnsystem äußeren die Petersilie, der Spargel, der Sellerie, die Pastinakwurzel, der Meerrettig, die Zwiebeln und der Knoblauch, die Ahlbeeren (schwarze Johannisbeeren) und Erdbeeren. Die meisten von ihnen vermehren die Harnabsonderung, doch fehlt es an feineren Beobachtungen, um zu bestimmen, auf welche eigenthümliche Weise jedes dieser Vegetabilien jene Absonderung noch anderwei-

tig modifiirt. Vom Meerrettig und Spargel, im Uebermaße genossen, hat man selbst Blutharnen entstehen sehen. Die Petersilie *) hat überdieß die Neigung, eine eigene Art Tripper zu erzeugen und erweist sich daher als ein sehr hülfreiches homöopathisches Heilmittel in gewissen (ähnlichen) Arten dieses Uebels. Der Spargel und Sellerie besitzt zugleich die Kraft, die Geschlechtslust aufzuregen. Der Meerrettig, der Rettig, die Radischen, auch wohl der Senf, scheinen überhaupt ihrer Würkung nach in naher Beziehung zu dem lymphatischen Systeme zu stehen. Von den Zwiebeln, dem Knoblauche, den Ahlbeeren und Erdbeeren weiß man, daß sie noch vorzugsweise, doch jedes auf seine eigenthümliche Weise, auf das Verdauungssystem einwürken, die beiden ersteren reizend, die letzteren schwächend, wiewohl höchst wahrscheinlich ihre krankheiterzeugende Kraft (wie die der sämmtlichen vegetabilischen Nahrungsmittel von arzneikräftiger Nebenwürkung) von feinfühlenden Per-

*) Als Hausmittel wird sie oft mit gutem Erfolge gegen kürzlich entstandene Harnverhaltung und selbst Geschwulstkrankheiten (mit verminderter Harnabsonderung) angewendet; doch habe ich keine Beobachtung darüber, ob sie auch gegen langwierige Uebel der Art etwas ausrichten könne. Ich bezweifle das, weil ich aus Gründen vermuthe, daß ihre Erstwürkung vermehrte Harnabsonderung sey (weßhalb sie als Palliativ wohl eben erst entstandene, aber nicht langwierige Harnverhaltung wird heilen können). Was ich aber — nicht durch reine Versuche an Gesunden überzeugt — als bloße Vermuthung gebe, möge Niemand als Wahrheit nehmen; denn in einer reinen Erfahrungswissenschaft, wie die Heilkunde ist, darf keine Vermuthung etwas gelten, so lange die Erfahrung sie nicht zur Gewißheit erhoben hat. —

sonen auch in anderen Sphären ihres Organismus deutlich und eigenthümlich empfunden wird. Ihnen schließen sich, als ebenfalls zunächst das Verdauungssystem, wiewohl auf ganz verschiedene, eigenthümliche Weise, afficirend, mehrere andere an, wie die Gurke, deren Kräfte man mehr ahnt, als kennt, auf deren Genuß jedoch ich selbst mit anderen wenigstens immer lästige Unbehaglichkeit, wie von Magenbeschwerden, nebst Aufstoßen und Soodbrennen empfunden habe; der Majoran, die Salbey, der Thymian, der Fenchel, Kümmel, Kerbel, die Münze, deren Arzneikraft, wenn gleich nach ihren Eigenthümlichkeiten noch wenig gewürdiget, doch durch ihre Aufnahme unter die gebräuchlichen Medicamente anerkannt ist, und von denen die meisten reitzend auf das Verdauungssystem einwürken, der Kümmel als blähungstreibendes Hausmittel bei'm Volke in Ansehen steht *); der Dill, welchen überdieß die Alten schon im Verdacht hatten, daß er das Gesicht und die Zeugungskraft schwäche; der Coriander, der durch den widrigen, betäubenden Geruch seiner Blätter und den gewürzhaften Geschmack seiner Saamenkörner sich mindestens als sehr zweideutiger Stoff ankündiget; die Runkelrübe, deren frisch ausgepreßten Saft der gemeine Mann als (schnell würkendes) Brechmittel mit Erfolge benutzt **); die

*) Das Vertrauen des gemeinen Mannes ist in der That keine schlechte Empfehlung für ein Medicament und oft mehr werth, als die Lobpreisungen der Aerzte, indem es immer die Frucht wiederholter Erfahrungen, nie das Resultat spitzfindiger Theorien ist.

**) An mir selbst habe ich diese Würkung erfahren, welche

Preuſſelbeere (rothe Heidelbeere), deren Gehalt an Gerbeſtoff ſchon im Allgemeinen die Tendenz ihrer Kräfte ahnen und den feineren Beobachter wohl nicht lange zweifelhaft darüber laſſen wird; die (blaue) Heidelbeere und Hagebutte, deren Gebrauch als Hausmittel in gewiſſen Arten von Ruhr und Durchfall einen nicht undeutlichen Wink über ihre nähere Beziehung zum Darmcanale giebt; der Erdapfel und die Spargelerbſe, welche beide einen ungemein ſtarken Blähungsabgang verurſachen und von denen die letztere bei häufigerem Genuſſe allgemeines Uebelbefinden zu erregen fähig iſt. Mehrere Arten Pilze müſſen, weil die unſchuldigſten äußerſt nahrungsarm, die meiſten theils ſchwach-, theils ſtarkarzneilich (giftig) ſind, mindeſtens unter die verdächtigen Stoffe gezählt werden; die Mehlſpeiſe, vorzüglich das Roggenmehl iſt von pathogenetiſchem Principe nicht frei und ſcheint auch nur dadurch ſeinen alten Ruf, als Volksmittel in chroniſchen Bruſtkrankheiten, zu behaupten, auf den es, durch Gähren und Backen zum Brode zubereitet, keinen Anſpruch weiter machen kann. Die meiſten grünen Kräuter (z. B. die Brunnenkreſſe) und die aus ihnen bereiteten Suppen, Käſe, Biere und Eſſige ſind mehr oder weniger, oft ſehr ſtark arzneilich. Wenn gleich die Eigenthümlichkeit ihrer verſchiedenen Würkungen bisher noch nicht durch ſorgfältige Prüfungen ſo zu Tage gefördert worden iſt, wie z. B. die

---

mit einer läſtigen Uebelkeit und langanhaltendem Ekel verbunden iſt, ſo, daß man es nicht leicht über ſich gewinnen kann, dieſen Saft zum zweiten Male zu verſchlucken.

Würkungstendenz der (ebenfalls oft als bloß heilsames, gesundmachendes Kraut gemißbrauchten) Raute *), so muß doch der kleinste Wink, welchen wir über ihre Arzneikräftigkeit erhalten, uns bestimmen, sie als verdächtige Dinge zu betrachten und ihren Genuß aus der Diät des Kranken ganz zu verbannen **).

Unmittelbar den Vegetabilien mit arzneilichen Nebenwürkungen schliessen sich mehrere vegetabilische Säuren***) an, z. B. die Zitronen- ****), Weinstein-, Sauerkleesäure und der Essig. Namentlich besitzen die

---

*) Vergl. über ihre positiven Würkungen Reine Arzneimittellehre v. S. Hahnemann, 4. Thl.

**) So sollte der Kranke sogar alle Genüsse, von deren vollkommener Unschädlichkeit er nicht ganz überzeugt wäre, unberührt lassen, z. B. junge Hopfenkeime und mehrere ähnliche — mindestens bis zu ihrer näheren Prüfung — verdächtige Vegetabilien.

***) Namentlich schaden die Säuren auch den Zähnen, machen sie stumpf und endlich cariös. Auch schlechte Verdauung — Magensäure, — saure Dunst aus den Lungen hat denselben nachtheiligen Erfolg. Daher der sichtbare Unterschied zwischen den Zähnen des Landmannes und denen der vornehmen Welt. S. Wedekind über eine besondere Ursache der widernatürlichen Empfindlichkeit und des Beinfrasses an den Zähnen — unter seinen Aufsätzen über verschiedene wichtige Gegenstände der Arzneiwissenschaft.

****) Gewiß verändert jede Säure das menschliche Befinden auf eine ihr allein eigene Weise und wird dadurch zum angemessenen Heilmittel für geeignete Krankheitsfälle. Vergl. Beobachtungen aus meiner Praxis v. Kreisphysicus Dr. Peters zu Anclam im Journale d. pract. Heilk. Herausgeg. von C. W. Hufeland u. s. w. Jahrg. 1822, März. 2. Nutzen der Zitronensäure bei einem flechtenartigen Ausschlage.

drei ersteren einen nicht unbeträchtlichen Antheil von pathogenetischem Principe, das in geringerem Grade auch dem gewöhnlichen reinen Essige eigen ist. Häufig genossen, beeinträchtigen sie die Organe der Verdauung und das Gefäßsystem auch bei gesunden Individuen auffallend, mehr natürlich noch bei bereits erkrankten. Die durch Cremor tartari, Limonade, saure Molken u. dgl. bewürkte Mäßigung acuter Fieberhitze ist bloße Palliation und mithin von keinem reellen Nutzen für den Kranken, vielmehr von nachtheiligen Folgen, in sofern, wie überhaupt nach jedem Palliativmittel, das damit auf kurze Zeit unterdrückte Symptom später in höherem Grade zurückzukehren pflegt, der anderweitigen Störungen des natürlichen Krankheitsverlaufes durch fernere Entwickelung pathogenetischer Kräfte in den übrigen Gebilden und des dadurch überhaupt bewürkten vergeblichen und für den Kranken so verderblichen organischen Kraftaufwandes gar nicht zu gedenken. In einer anderen, später näher zu erörternden, Beziehung sind selbst die unschuldigsten Säuren (schon in geringer Menge genossen) dem Kranken unzulässig.

Der Honig, dieser ursprüngliche Stoff mannigfacher (unstreitig oft arzneilicher) Pflanzen, der Syrup, welcher die unedleren Theile des Zuckers enthält, der Zucker selbst, wenn er im Uebermaße genossen wird, wie auch das, in geringer Menge ziemlich unschuldige, bei zu häufigem, unmäßigem Gebrauche aber nicht mehr indifferente, Küchensalz sind sämmtlich zu den arzneilichen Stoffen zu zählen und darum — die ersteren ganz, die letzteren bedingungsweise, d. h. wo ihr Ue-

bermaß zu fürchten ist — aus der Diät des Kranken zu entfernen.

Der Wein und alle weingeistigen Getränke enthalten von Nahrungsstoffen gar nichts, sondern sind rein arzneilich, eignen sich mithin überhaupt schon nicht mehr zu diätetischen Genüssen. Wenn indessen ein reiner, ungekünstelter Wein*), mäßig genossen, dem Gesunden, als ein palliatives, durch die Energie des Organismus leicht besiegbares, Anregungsmittel, wohl zu gestatten war, so wird dieß doch keine Anwendung auf den Kranken leiden können, es müßte denn seyn, daß seinem eigenthümlichen Zustande der Wein als specifisches Heilmittel entspräche. Aehnlich dem echten Traubenweine (Rebensafte) würken die verschiedenen Obstweine und die reinen Branntweine **), die in sehr mäßigen Quantitäten dem Gesunden bisweilen erlaubt werden können, dem Kranken aber nur als angemessene

*) Der vielfach gekünstelte Wein ist auf keine Weise zuläßig, so wenig dem Gesunden, wie dem Kranken. Selbst in Fällen, wo der letztere des Weines, als eigentlichen Heilmittels, benöthiget wäre, könnte er der Absicht nicht entsprechen, indem durch fremdartige Beimischungen auch seine arzneiliche Würkung getrübt und verändert wird. Er macht den Uebergang von dem reinen zum würklich (durch Bleiglätte u. s. w.) vergifteten Weine.

**) Verdächtig bleibt der, von vielen für vorzüglich rein angesehene, simple (Korn-) Branntwein schon deßhalb immer noch, weil ihm von den, zu seiner Bereitung angewendeten, Gefässen leicht Kupfertheilchen — wenn gleich in geringer Menge — beigemischt seyn können, der offenbaren Vergiftung durch Taumelloch und andere betäubende Pflanzen gar nicht zu gedenken.

Heilmittel in seltenen Fällen zulässig sind *). Noch mehr einzuschränken für Gesunde und Kranke sind die (den gekünstelten Weinen gleichzusetzenden) übrigen weingeistigen Getränke, wie Punsch, Cardinal, Bischof, Nicus und Liqueur **). Alle enthalten neben dem Weingeiste noch mehr oder weniger arzneikräftige Ingredienzien, wie Zitronen, Pomeranzen und vielfache Gewürze der reitzendsten Art ***). Den Gesunden müssen sie mehr oder weniger krank machen, den Zustand des Kranken in hohem Grade verschlimmern; ja, selbst als eigentliche Heilmittel sind sie dem letzteren nicht wohl zuläßig, indem ihre Bereitungsart nicht vestständig, sondern willkührlich ist, mithin die Würkung der verschiedenartigen Gemische auch zu sehr verschiedenen Resultaten führen muß ****).

---

*) So wird z. B. der, durch übermäßige körperliche Anstrengungen ungemein erhitzte, ermüdete und lechzende, Mensch in dem Branntweine ein passendes Heilmittel finden.

**) Als gleichfalls arzneiliches, wenn gleich nicht zu der Classe der weingeistigen gehöriges, des Wohlgeschmackes wegen von vielen genossenes, Getränk kann hier auch der Birkensaft seinen Platz finden, der die Neigung besitzt, eigenthümliche exanthematische Leiden zu erregen.

***) Manche Liqueure, die über Kernen (z. B. von Kirschen, Pfirsichen u. s. w.) abgezogen sind, enthalten zugleich noch Bittermandelstoff (modificirte Blausäure), welcher vermöge seiner heftigen (giftigen) Würkung selbst in kleinen Quantitäten dem Organismus noch sehr schädlich ist. Daher sind alle ihn enthaltenden Gewächse, z. B. bittere Mandeln, Pfirsich-, und Kirschlorbeerblätter und die damit versehenen Backwerke, so wie die damit infundirte Milch von Gesunden und Kranken zu entfernen.

****) Der gewissenhafte Arzt, welcher den Erfolg seines Hau-

Wohl zu allen Zeiten sind die weingeistigen Getränke von Gesunden und Kranken gemißbraucht worden. Der Grund hiervon liegt unstreitig in der Eigenthümlichkeit ihrer Erstwürkung. Sie erregen nämlich nicht, wie die meisten Medicamente, eine lästige Unbehaglichkeit, eine Gruppe von schmerzlichen, unangenehmen Gefühlen —, vielmehr erhöhen sie gleich anfänglich die Lebensthätigkeit der Nerven und Arterien dergestalt, daß die organischen Verrichtungen mit ungewöhnlicher Lebendigkeit von Statten gehen und eine angenehme Behaglichkeit (das Gefühl erhöheten Wohlbefindens) sich durch alle Sphären des Organismus verbreitet. Wie schmeichelnd indessen dieses Gefühl immer seyn möge, so ist es doch — als erkünstelt, erzwungen — ohne Widerrede ein krankhaftes und in seinen Folgen verderbliches. Denn es ist ein vestgegründetes Naturgesetz, daß der Organismus stets mit Widerstreben feindliche äußere Eindrücke empfängt und nach ihrem Verschwinden das gerade Gegentheil (von dem, ihm feindselig und mit Gewalt aufgedrungenen Zustande) bewürkt und dieß dann um so stärker und nachdrücklicher, je heftiger der vorausgegangene Eindruck war. So folgt auf jede (namentlich auf die, durch weingeistige Getränke veranlaßte) Ueberreitzung hernach unfehlbar eine verhältnißmäßig starke Abspannung.

---

delns in keinem Falle von der Willkühr eines anderen abhängig macht, giebt, was der Kranke etwa von den arzneilichen Bestandtheilen jener Getränke zu seiner Genesung nöthig hat, in reiner, einfacher Gestalt und ist so eines bestimmten Resultates gewiß.

Wer, um sich in einen Zustand angenehmer Behaglichkeit zu versetzen*), zu dem Genusse weingeistiger Getränke seine Zuflucht nimmt, der wird, nachdem die Kraft derselben verdunstet ist, sich desto unbehaglicher fühlen, je wohler ihm während der künstlichen Erhöhung der Lebensthätigkeiten war. Der grelle Contrast zwischen

*) Am häufigsten ist nagende Sorge, Kummer und Reue, oder auch ein körperliches Leiden, z. B. Magenkrampf u. s. w. die erste Veranlassung zur Angewöhnung geistiger Getränke. Die künstliche Erhöhung der Lebensthätigkeit — das eintretende Gefühl angenehmer Behaglichkeit — bringt den abnormen Gemüthszustand, wie den körperlichen Schmerz, bald zum Schweigen. Aber leider ist das keine Heilung, vielmehr nur eine palliative Unterdrückung, nach welcher das ursprüngliche Leiden heftiger zurückzukehren pflegt. Das Palliativmittel muß nun stärker und öfter wiederholt werden, und so bildet sich endlich ein, vielleicht anfänglich unbedeutendes (geistiges oder körperliches), Siechthum, das entweder durch angemessene (psychische und physische), Diät; oder durch Anwendung specifischer, d. h. mit ihm in nächster naturgesetzlicher Heilbeziehung stehender, Heilmittel leicht zu heben gewesen wäre, zu einem Uebel aus, das jede reelle Hülfe verspottet und um so tiefer Wurzel schlagen muß, je weiter unterdessen die allgemeine (geistige und körperliche) Zerrüttung vorgeschritten ist. Alle Sphären des Organismus findet man da bis zur Unheilbarkeit erkrankt. Der Magen vorzüglich nimmt nicht die leichteste Speise mehr an, sondern stößt sie durch unaufhaltsames Erbrechen fast augenblicklich wieder von sich, oder entledigt sich unter den heftigsten Anstrengungen allmählig und mühsam alles Genossenen; ja, oft bildet sich in ihm — besonders nach dem unmäßigen Genusse des gewöhnlichen Branntweines, der vielleicht durch Kupfergehalt eine vorzügliche Tendenz zu solchen Richtungen seiner Würkung besitzt — Skirrhus und Krebs, als letztes Phänomen des weitgediehenen Siechthumes, aus; oder die Respiration ist asthmatisch verändert und eine Brustwassersucht beschleunigt zuletzt das Ende der Leiden.

dem gegenwärtigen und dem eben verschwundenen Zustande wird ihn zum wiederholten Genusse jener Getränke dringend einladen; er wird dieser Einladung gern folgen, aber schon etwas mehr trinken müssen, um sein Wohlgefühl bis auf den früheren Grad zu erhöhen, und die Folge davon wird nun ein verhältnißmäßig gesteigertes Mißbehagen seyn. Die um sich greifende Neigung wächst zur unbezähmbaren Leidenschaft heran und der noch vor Kurzem kräftig gesunde, freie Mensch ist zum willenlosen, leiblich und geistig zerrütteten Geschöpfe herabgesunken. Bleich und gedunsen, hohläugig, mit unstätem Blicke und schlotternden Knieen, überempfindlich oder empfindungslos, bisweilen aller Denkkraft beraubt, oft mit Selbstpeinigungen erfüllt, so lange er sich nüchtern fühlt und nur durch neuen Genuß jener Getränke einen Schatten von früherer Kraft sich verschaffend, ist er das beklagenswerthe Opfer seines Frevels gegen das heilige Gesetz der Natur.

Was nun aber vom Gesunden gilt, das gilt in noch weit höherem Grade vom Kranken. Ihm ist der Genuß weingeistiger Getränke auf keine Weise und unter keiner Bedingung zu gestatten (den einzigen, später noch näher zu bezeichnenden, Fall abgerechnet, wo die innere Stimme der Natur ihn selbst zu erheischen scheint). Wie dadurch der gesunde Organismus augenscheinlich krankhaft verändert wird, so muß er — selbst mäßig zugelassen — den Kranken offenbar kränker machen, den Verlauf des vorhandenen Siechthumes unfehlbar stören und seine Gestalt verändern.

Am häufigsten pflegen solche Kranken, die an muthmaßlicher Asthenie einzelner Gebilde, z. B. Magen- oder Gedächtnißschwäche, Schwindel, langwierigem Durchfalle, Schweiß, Zittern, Lähmung u. s. w., oder an allgemeiner Erschlaffung, z. B. in der Reconvalescenz nach acuten Krankheiten, leiden, ihr Heil in dem Genusse von Wein und weingeistigen Getränken zu suchen. Alle verbinden damit die Absicht, sich neue Kräfte zu verschaffen, aber alle täuschen sich gewaltig.

Ueberhaupt ist es thöricht, einen Kranken unmittelbar stärken zu wollen. Erstlich ist die vorhandene (partielle oder allgemeine) Schwäche nie primärer Zustand, sondern stets die Folge obwaltender Krankheit einzelner Gebilde oder des gesammten Organismus. Wie diese dadurch zu ihren normalen Functionen unfähig (und zwar meist geschwächt) werden, so können sie die, zur Wiederausübung ihrer gewöhnlichen Verrichtungen nöthige Kraft auf keine andere Weise wieder gewinnen, als indem sie von der Krankheit selbst befreit werden. Sodann aber giebt es auch unter allen bekannten Arzneimitteln kein einziges, das die Fähigkeit besäße, unmittelbar zu stärken und es beweist demnach eine große Unbekanntschaft mit ihren wahren Würkungen, wenn man ihnen dieß im Ernste zumuthet. Daher ist es unnütz und lächerlich zugleich, sich über die stärkende oder schwächende Eigenschaft irgend eines Arzneistoffes zu streiten. Sie besitzen sämmtlich nur die Kraft, den Gesunden — jeder auf seine eigenthümliche Weise — krank zu machen, und in Folge dieser künstlichen Krankheit entsteht dann (wie bei natürlichen Krankheiten, secundär die natür-

liche) auch eine künstliche Schwäche. Wie sie nun einzig mittelst ihrer krankmachenden Eigenschaft Krankheiten heilen, so heben sie eben dadurch auch (mittelbar) die obwaltende (die Krankheit begleitende) Schwäche. So heilen Eisen, China und andere sogenannte Roborantia ebenfalls nur dadurch vorhandene Schwäche, daß sie die, derselben zum Grunde liegende, Krankheit naturgesetzlich beseitigen; sie verdienen aber wegen dieser Eigenschaft, die jedes andere Medicament mit ihnen gemein hat, durchaus nicht die auszeichnende Benennung stärkender Heilmittel, indem, wenn sie öfter, als andere Heilpotenzen, obwaltender Schwäche heilkräftig begegneten, der Grund nur darin liegen kann, daß sie ihrer Natur nach mit den vorkommenden Krankheiten häufiger in nächster naturgesetzlicher Heilverwandtschaft standen *). Denn diese letztere ist die Bedingung, unter welcher allein ein Medicament Schwäche heilen kann, und wenn auf diesem Wege jedes, sollte es auch in gar keinem Rufe stärkender Eigenschaften stehen, dennoch zu stärken vermag, so wird dagegen unter anderen Verhältnissen (d. h. wo es nicht der Krankheit specifisch

*) Dieß ist namentlich bei der China der Fall, wie dem, mit ihren eigenthümlichen Würkungen vertrauten, Arzte leicht einleuchtet. Sie steht nämlich in nächster naturgesetzlicher Heilbeziehung zu dem eigenartigen Krankheitszustande, welcher aller Schwäche von Säfteverluste zum Grunde liegt, und da, so lange die Theorie der Ausleerungen durch Brech- und Abführmittel, der Schweißerregung und Blutentziehungen noch im Ansehen bleibt, diese Art von Schwäche nicht eben seltener werden kann, so wird sie ihren Ruhm als vorzüglich stärkendes Heilmittel gewiß auch ferner behaupten.

entspricht) selbst das (angeblich) roborirendste ohne die erwartete Würkung bleiben — eine Wahrheit, die unumstößlich ist und sich tausendfach in der Erfahrung nachweisen ließe.

Wenn nun also die sogenannten Roborantia, wiewohl nie direct, doch mittelbar, indem sie die zum Grunde liegende Krankheit, der sie specifisch entsprachen, beseitigten, nicht selten Schwäche zu heilen, vermochten, so wird man dagegen einen ähnlichen Erfolg von den weingeistigen Getränken umsonst erwarten; vielmehr muß ihr Gebrauch stets ein gegentheiliges Resultat herbeiführen. Sie stehen nämlich zu dem, wahre Schwäche begründenden, Krankheitszustande nicht in naturgesetzlicher (nicht in homöopathischer, sondern in enantiopathischer) Heilbeziehung und entsprechen ihm vermöge ihrer ersten Würkung — Aufregung der nervösen und arteriellen Thätigkeit — nur palliativ. Nun pflegt aber keine palliative Beschwichtigung krankhafter Zustände, wie schon die Benennung andeutet, von Dauer zu seyn, vielmehr erscheinen die beschwichtigten Zufälle sämmtlich wieder (und in desto höherem Grade, je stärker und anhaltender die palliative Unterdrückung war), wenn die arzneiliche Würkungszeit verflossen ist. Mithin wird die krankhafte Schwäche dadurch nie geheilt, sondern sie erhält durch die Nachwürkung des Palliativs — Abspannung und Erschlaffung der früher aufgeregten organischen Kräfte — einen bedeutenden Zuwachs. Selbst die Schwäche der Reconvalescenten kann der Genuß der (reitzenden, palliativen) weingeistigen Getränke, Falls sie noch von einiger Bedeutung ist, nie dauerhaft beseitigen, eher ihre

Heilung verzögern; es sind hier, wenn der Schwächezustand selbstständiges Ueberbleibsel vollkommen gehobener Krankheit ist, alle arzneilichen Einflüsse ohne Ausnahme nachtheilig und unmittelbar stärkende, d. h. reinnährende Stoffe nothwendig, die, verbunden mit überhaupt naturgemäßen Lebensverhältnissen, wie sie die Diätetik dem Gesunden vorschreibt, schnell und dauerhaft die vorige Kraft herbeiführen.

Das Wasser, wiewohl das einfachste und natürlichste Getränk, erfordert dennoch gleichfalls eine genaue Berücksichtigung seiner Beschaffenheit. Oft ist es der Fall, daß einzelne Subjecte, die plötzlich ihr Trinkwasser verändern, von allgemeinem Uebelbehagen, namentlich auch von eigenartigen Hautkrankheiten (Exanthemen) befallen werden — ein hinlänglicher Beweis, daß es nicht immer völlig rein und frei von fremdartigen Beimischungen sey. So finden wir nach Verschiedenheit der Ortslage auch das Wasser von sehr verschiedener Qualität und mehr oder weniger mit arzneikräftigen Stoffen vermischt, z. B. Schwefel, Eisen, Salpeter und mehrern anderen Salzen. Wie nach dem Genusse so gearteten Trinkwassers schon der kräftig gesunde Organismus erkranken kann, so wird davon natürlich noch weit bedeutender der bereits erkrankte afficirt und das vorhandene Leiden vielfach verändert und vergrößert werden müssen. Immer dürfte in Hinsicht seiner Reinheit das Quellwasser (vorzüglich in den eigentlichen Gebirgsgegenden) allem Brunnenwasser vorzuziehen seyn; auch empfiehlt es sich sicher am meisten durch die vor-

züglich nöthige Eigenschaft einer vollkommenen Geruch-, Geschmack- und Farblosigkeit.

Das Bier, als ein künstliches Getränk, ist schon mehr der Verfälschung durch fremdartige Beimischungen ausgesetzt und selbst bei der besten Beschaffenheit nicht ganz ohne pathogenetische Nebenwürkung. Wenn es, in völliger Reinheit und mäßig genossen, dem Gesunden wohl zu gestatten war, so dürfte dagegen sein Genuß — selbst unter jenen Voraussetzungen — für den Kranken immer sehr eingeschränkt werden müssen, indem sein Gehalt an Weingeist und Kohlensäure ihm ohne Widerrede eine Stelle in der Reihe arzneilicher Stoffe anweist. Demnach wird die Gränzlinie mit Vorsicht zu ziehen seyn, wo man es für zuläßig oder verwerflich ansehen könne, und wenn im Allgemeinen das Wesen acuter Krankheiten gegen, das der chronischen aber für den Genuß des Bieres entscheiden kann, so wird doch die Eigenthümlichkeit der Fälle manche Ausnahme von dieser Bestimmung nöthig machen, deren jedesmalige Veststellung am füglichsten dem beobachtenden Arzte überlassen bleibt *).

Wenn gleich der cultivirte Mensch fortwährend mit einer bedeutenden Anzahl von arzneilichen Einflüssen in

*) Ferner gehören zu den, für den Kranken unzuläßigen, Getränken aus begreiflichen Gründen alle Arten arzneilicher Molken, nicht weniger die Milch, mit welcher Fliederblüthen, Kirschlorbeer- und Pfirsichblätter (welche letztere einen bedeutenden Gehalt von Bittermandelstoff besitzen) infundirt worden sind u. s. w.

näherer Berührung steht, so ist doch in neueren Zeiten kein Arzneistoff mehr von Gesunden und Kranken gemißbraucht worden, als der Kaffee. Gleich beliebt bei Hohen und Niederen, Armen und Reichen, scheint er das Schoßkind des Luxus und der Mode zu seyn, das, nie verdrängt von seinem Platze, täglich neue Verehrer um sich sammelt. Woher bei dem ewigen Wankelmuthe der modesüchtigen Welt diese unwandelbare Neigung zu einer unscheinbaren Bohne? Woher dieser Enthusiasmus für einen Genuß, der — verglichen mit den tausend gaumenkitzelnden Schwelgereien der vornehmen Classe — nichts Ausgezeichnetes hat? Wahrlich, man würde es vollkommen unbegreiflich finden, wie der Kaffee — dieser gar nicht nährende, unerkannt rein arzneikräftige vegetabilische Stoff — zu so allgemeiner Anwendung als unentbehrliches Glied in der großen Kette diätetisch-medicamentöser Lieblingsgenüsse habe gelangen können, wenn nicht die Eigenthümlichkeit seiner arzneilichen Erstwürkung den befriedigendsten Aufschluß darüber ertheilte.

Der Kaffee erregt in seiner ersten Würkung eine, mehr oder weniger angenehme, Erhöhung der Lebensthätigkeiten; die thierischen, natürlichen und vitalen Functionen gehen leichter und schneller von Statten. Bei, nicht an Kaffeegenuß gewöhnten, Individuen wird das Selbstbewußtseyn, das Gefühl ihrer Existenz lebhafter; auf ihren Wangen entsteht eine scharf begränzte Röthe, der Puls wird weicher, voller, schneller, Stirn und flache Hand sind warmfeucht, und überhaupt haben sie das Gefühl einer angenehmbänglichen Wärme bei zu-

gleich äußerlich (wiewohl nie bis zur Hitze) erhöheter Temperatur. Eine Art wollüstigen Herzklopfens, wie bei hoher Freude, hebt ihre Brust. Es lächelt aus ihnen Zufriedenheit mit sich selbst und mit allen äußeren Gegenständen, die einen eigenen freudigen Firniß erhalten; alle Kräfte des Geistes sind in einer höheren, angenehmen Spannung; alle mitgetheilten angenehmen Gefühle erheben sich schnell bis zum Enthusiasmus; alle unangenehmen Erinnerungen und Empfindungen werden von dieser Art seligen Fiebers zum Schweigen gebracht. Die Düsterheit, Trägheit, Unbehaglichkeit und das mühsame Nachdenken früh sogleich nach dem Erwachen weicht schnell dem wunderthätigen Kaffee. Die Schwere und Ermattung in den Gliedern, die Abspannung der Geisteskräfte Abends vor dem Schlafengehen macht nach seinem Genusse bald einer neuen Lebensthätigkeit und Munterkeit Platz; das nagende Gefühl im Magen, die Frostigkeit und Ermattung bei'm Hunger, die Trockenheit des Schlundes und Mundes, so wie des ganzen Körpers bei'm Durste macht er ebenfalls urplötzlich verschwinden; die Lässigkeit, Abspannung und Frostigkeit nach der Mahlzeit wandelt er bald in angenehme Behaglichkeit um; die, auch bei dem Gesündesten oft, mit eigenen Beschwerden erfolgende, Ausleerung der Excremente wird durch ihn leicht und unbeschwerlich — die, zu schneller auf einander folgenden wurmförmigen Bewegungen angeregten, Gedärme drücken ihren, wenn auch nur halbverdauten, Inhalt geschwinder nach dem After zu. Mit wollüstigen Bildern erfüllt er die Phantasie und erregt den Geschlechtstrieb selbst im zartesten Alter

bei beiden Geschlechtern; mit einem Worte — der Kaffee versetzt seine Freunde in den Zustand der angenehmsten körperlichen und geistigen Behaglichkeit *).

Wer möchte sich, bei so vielfachen glänzenden Eigenschaften des Kaffees, noch über die Gunst wundern, in der er bei allen Classen als diätetisch-medicamentöses Getränk steht? Wer möchte sich schmeicheln, ihn durch die bündigsten Einreden allen seinen Verehrern verdächtig zu machen? Wahrlich, die Cardinaltugenden des Kaffees erheben ihn zum Range des ersten Conservationsmittels. Man beobachte nur die feinen Cirkel (namentlich der Damen) in den Nachmittagsstunden: Munter war nach den ersten Begrüssungen das Gespräch — doch nicht lange, so mangelt ihm der Stoff, sparsamer und träger wechseln die Gedanken; stiller und eintöniger wird's in der Runde, hier hört man einen halben Seufzer, dort erblickt man den Kampf eines unterdrückten Gähnens, Langeweile blickt aus der ganzen Gruppe, Trägheit aus jeder Bewegung — Ein Bedürfniß scheinen alle zu empfinden **). Aber plötzlich erscheint der

*) Das entworfene Bild der Kaffee-Erstwürkungen, das wohl selten treuer und wahrer aufgefaßt worden, ist aus den Beobachtungen des Herrn Hofrath Hahnemann entlehnt, von denen ich auch weiter unten, als eben so treu entworfen, das Gemälde der Kaffeenachwürkungen entnommen habe. S. der Kaffee in seinen Würkungen. Nach eigenen Beobachtungen v. S. Hahnemann, Leipz. 1803. b. Steinacker.

**) Ich fürchte nicht, daß dieses Gemälde übertrieben sey, da ich hier von Individuen rede, die, an den täglichen Genuß des Kaffees gewöhnt, bevor sie ihn von Neuem trinken, alle Wehen seiner Nachwürkung empfinden und dann mehr

dampfende Kaffee, begierig greift man nach den dargebotenen Tassen und schlürft mit Behaglichkeit ihren Inhalt. Wie durch einen Zauberschlag, verwandelt sich die Scene. Rasch und lebhaft erfolgen alle Bewegungen, ein eigener Ausdruck unbeschreiblichen Wohlbehagens ist über alle Gesichter verbreitet, das Auge strahlt in erneutem Glanze, tausend angenehme Empfindungen scheinen die Brust zu durchwogen und Witz und Laune beleben und würzen die laute Unterhaltung.

Da auf solche Weise der Kaffee seinen Gönnern (und besonders Gönnerinnen) alle conventionellen Tugenden erhöhet und selbst erzeugt, wo sie fehlen, so dürfte er aus unserer vornehmen Welt wohl nicht leicht zu verdrängen seyn. Giebt es doch kein einziges bekanntes Mittel, das mittelst seiner Erstwürkungen so ganz für die mannigfachen Thorheiten und Schwächen einer eigentlich verbildeten Classe paßte, als dieses — wodurch sollte man also den ungeheuern Verlust ersetzen? Aber so wenig man nach alle diesem den Kaffee denen vermächtig zu machen hoffen darf, welchen er ein willkommenes Ergänzungsmittel des fehlenden inneren Gehaltes ist, so darf uns das dennoch nicht abhalten, den ganzen, großen Nachtheil, welchen sein täglicher Genuß bringt, der Wahrheit getreu zu schildern.

Ohne dem Körper die mindeste Nahrung geben zu können — was allein seine Anwendung als diätetisches

---

oder weniger die eben geschilderte Unbehaglichkeit in Geberden und Benehmen ausdrücken.

Getränk zu entschuldigen vermöchte — befördert er vielmehr die Consumtion bedeutend — theils durch die bewürkten zu reichlichen und vorschnellen Ab- und Aussonderungen, theils durch die künstliche Erhöhung aller organischen Thätigkeiten überhaupt. Und wie empfindlich rächt die Natur diese bösen Eingriffe in ihre Rechte durch die folgenden Nachwehen! — So einzig in ihrer Art, so hocherfreulich und beseligend die Erstwürkungen des Kaffees waren, so peinigend und tief in den Grundvesten der Organisation wurzelnd sind seine Nachwürkungen: Unangenehmes Gefühl ihres Daseyns, ein niederer Grad von Leben, eine Art Lähmung der thierischen, natürlichen und Lebensverrichtungen beschleicht mehr oder weniger stark die Freunde des Kaffees nach dem verschwundenen Rausche seiner Erstwürkung. Stumpfsinn tritt an die Stelle der erhöheten Geistesthätigkeit, es stellt sich Frostigkeit, Mißmuth und Aergerlichkeit ein; eine Art bald befriedigten Heißhungers meldet sich Statt des natürlichen Appetites an und geringer Speisegenuß beschwert Kopf und Magen; die Leibesöffnung wird verzögert, oder Hartleibigkeit wechselt mit Durchfalle und schmerzliche Blähungsversetzung ist in ihrer Begleitung; mühsam, schwer zu erhaschen ist der Schlaf und dann stets matt und unerquicklich, das Erwachen durch größere Schläfrigkeit, Unmuth und Trübsinn ausgezeichnet; die Beklagenswerthen erscheinen freudenlos, zaghaft, gleichgültig, gefühllos hart, wankelmüthig und grämlich, sie sind fortwährend, je nachdem ihr Befinden eben von Erst- oder Nachwürkung des Kaffees beherrscht wird, den vielfachsten Launen unterworfen, zum Beweise, daß

sie sich in einem Zustande ewigen Schwankens zwischen Gereiztheit und Erschlaffung des Geistes und Körpers befinden; ihr Hautorgan ist gegen die Kälte, selbst gegen die freie Luft ungewöhnlich empfindlich — daher die Neigung zu rothlaufartigen Hautaffectionen theils an den Unterschenkeln (wo sie häufig in hartnäckige Fußgeschwüre ausarten), theils an den Brüsten bei stillenden Frauen und auch an einer Gesichtshälfte; überhaupt sind sie ungemein aufgelegt zu schmerzlichen Gefühlen — daher nach unbedeutendem Anlaße Kopfweh, öfters, oft unerträgliches, vorzüglich nächtliches Zahnweh mit Gesichtsröthe und späterer Backengeschwulst, — daher schmerzliches Ziehen und Reißen in verschiedenen Theilen des Körpers, — daher auch das charakteristische nervichte, halbseitige Kopfweh *); bei mäßigen Diätfehlern und unangenehmen Gemüthsbewegungen entstehen schmerzliche Brust-, Magen- und Unterleibsbeschwerden (sogenannte Krämpfe); die monatliche Reinigung der Frauen tritt nicht ohne Wehen ein, ist ohne genaue Ordnung, das Blut fließt in geringer und immer geringerer Quantität, erscheint wäßerig oder schleimig, quillt dann wieder mitunter im Uebermaße, oft bis zum Mutterblutsturze, hervor; weißer Fluß (gewöhnlich heißender Art) nimmt fast die ganze Zeit von einem Monde bis zum andern ein, oder tritt auch wohl ganz an die Stelle des Blutflußes; die Geschlechtslust erscheint fast erloschen und der Beischlaf wird schmerzhaft; das Gesicht ist erdfahlgelblich, oder doch blaß, das Auge matt und blau-

*) S. hierüber S. Hahnemann a. a. O.

geändert, die Lippen sind bleich, die weiblichen Brüste welk, die Muskeln schlaff; das männliche Geschlecht leidet an schmerzlichen Blutaderknoten des Afters und nächtlichen Pollutionen *), das weibliche wird unfähig, ein Kind zu säugen; die Zähne werden cariös und hohl, besonders gehen die vordern (Schneide-) Zähne leicht verloren; kurz — der Kaffee untergräbt allmählig das ganze organische Gebäude.

Wenn gleich seine Würkungen (sowohl die primären, als auch die secundären) nicht in dem angegebenen Umfange und Grade bei allen sich bemerklich machen — indem theils die organische Kraft vorzüglich gesunder und starker Individuen, theils eine im Uebrigen naturgemäße Lebensweise (z. B. Bewegung in freier Luft) ihre Nachtheile besiegt oder doch mäßiget —; so wird dessen ungeachtet Niemand ganz frei davon bleiben können, nur daß man vielleicht den erlittenen Schaden aus Unwissenheit ganz anderen Ursachen beimißt, und dieß zwar um so lieber, da man die, in der Kaffeenachwürkung entstehenden, vielfachen Abnormitäten am leichtesten und schnellsten durch neues Kaffeetrinken (durch die palliative Erstwürkung) beschwichtiget sieht und also gar keinem Argwohne Raum zu geben wagt. Die meisten Symptomen aus der ganzen Gruppe der angeführten Nachwürkungen wird man bei Frauenzimmern wieder finden, deren zarterer, leicht erregbarer Organismus

*) Noch habe ich selbst öfters eine große Neigung zu Inguinalbrüchen, vorzüglich bei Mannspersonen, vom Kaffee entstehen sehen; bei Frauenzimmern giebt er vielleicht eine prädisponirende Ursache zu den häufigen Muttervorfällen mit ab.

ihnen weniger Widerstand leistet. Bei dem männlichen Geschlechte sind es die, an sitzende Lebensart und Stubenluft gewöhnten *), Individuen, welche durch täglichen Kaffeegenuß mancherlei chronische Leiden sich schaffen. Am gewaltigsten aber greift dieser mächtige Arzneistoff in das Leben des kindlichen Organismus ein, in welchem er nicht selten das vollständige Bild einer eigenthümlichen Kaffeehektik abdrückt **) und unheilbare Zerstörungen (unter ihnen namentlich auch Knochenfraß) herbeiführt; auch liegt es ja in der Natur des jugendlichen Baues, daß die künstliche Aufregung aller organischen Thätigkeiten, selbst der noch schlummernden (z. B. des Geschlechtstriebes u. s. w.), ihn, gleich der kränkelnden Treibhauspflanze, zum Gegenstande des Mitleidens verderben muß.

Wenn nun aber bei alle dem der Kaffee längere Zeit braucht, um die Kraft des gesunden Organismus ganz zu überwältigen und seine Nachwürkungen mehr oder weniger stark in ihm auszubilden, so sehen wir ihn dagegen in erkrankten Organismen schon nach der kürzesten Zeit die verderblichsten Folgen entwickeln. Der acute Kranke, wenn er nicht (wie in mehreren Fällen) einen ernstlichen Widerwillen gegen den Kaffee empfindet, genießt ihn meist aus alter Gewohnheit; der chronische sucht oft zugleich seine Leiden dadurch zu mäßigen; beide

*) Leute, die eine entgegengesetzte Lebensweise führen, wie z. B. Forstmänner, Landleute, Hirten u. a., spüren wenig von den Nachtheilen des Kaffees, die durch fleißige Bewegung in freier Luft am ersten getilgt werden.

**) S. hierüber S. Hahnemann a. a. O.

aber werden ihren Zustand unfehlbar vielfältig verschlimmern. Bei dem ersteren wird die bereits gesunkene Lebenskraft durch künstliche Aufregung in allen organischen Sphären vollends consumirt und nun vielleicht unfähig, sich gegen die ursprüngliche Krankheit, selbst unter Mitwürkung der angemessensten Heilmittel, zu behaupten, mindestens wird in jedem Falle das bestehende Leiden durch Beimischung der Kaffeewürkungen ungemein vermehrt, verändert und seine Heilung verzögert; bei dem letzteren wird das schon langwierige Leiden durch wiederholte palliative Unterdrückung nur noch hartnäckiger und vielleicht ganz unheilbar, der neuen chronischen Uebel nicht zu gedenken, welche (als Kaffeenachwürkung in ihrem weiteren Umfange) um so leichter in den verschiedenen organischen Gebilden Wurzel fassen, je empfänglicher diese durch längeres Siechthum allmählig für pathogenetische Einflüsse überhaupt geworden sind, ja, in vielen Fällen ist — bei so allgemeinem Mißbrauche des Kaffees — der ganze Krankheitszustand durch ihn selbst entstanden, kann also durch seine fernere Anwendung nur heftiger und gefährlicher werden.

Nach diesen Erörterungen wird es jedem klar werden, warum gerade die homöopathische Heilkunst, welche jeden Arzneistoff, sey er auch von der unbedeutendsten Art, streng nach seinen eigenthümlichen Würkungen beurtheilt, so ernstlich auf Entfernung, wie — außer dem specifischen Heilstoffe — alles Arzneilichen überhaupt, so insbesondere des Kaffees von ihren Kranken

bringt und selbst seinen Geruch *) (z. B. bei'm Rösten oder Brennen der Kaffeebohnen) für dieselben verderblich findet. Sie wendet ihn nur da absichtlich an, wo von ihm, als dem zunächst angemessenen Heilmittel, volle Genesung zu erwarten ist, oder als Antidot gegen andere Arzneiwürkungen — ein Gegenstand, welchen wir später noch ausführlicher erörtern werden.

Viele, die den Ankauf des Kaffees für ihre Verhältnisse zu kostspielig finden, greifen in dieser Verlegenheit zu seinen vielfachen Surrogaten, wie Cichorie, Roggen, Erbsen, Gerste, Möhren, Runkelrüben, Kichern, Erdmandeln, Astragalus baeticus u. a. m. Wenn diese Stoffe auch nicht sämmtlich arzneiliche Würksamkeit besitzen, so ist doch der, mit ihrem Gebrauche verbundene, Genuß des warmen, aller nährenden Bestandtheile ermangelnden, Wassers von nachtheiligen Folgen, indem dadurch die Verdauungswerkzeuge offenbar erschlafft werden müssen, und der Umstand, daß man jene nur geröstet anwendet, ist allein schon hinreichend, auch die an sich indifferentesten verwerflich zu finden, weil sie dadurch ihrer In-

*) Manche glauben besonders wohlthätige Folgen vom Kaffee erwarten zu dürfen, wenn sie ihn recht stark (schwarz) trinken, und geben dadurch ihre gänzliche Unbekanntschaft mit den Würkungen desselben deutlich zu erkennen; andere, die seinen Folgen doch nicht recht trauen, trinken ihn zur Hälfte mit Milch vermischt, bedenken aber nicht, daß dem Organismus des Kranken jeder unpassende Arzneistoff (d. h. der nicht specifisches Heilmittel für ihn ist) auch in geringer Quantität, selbst schon durch seinen Geruch nachtheilig wird.

differenz verlustig werden: allein bei einigen läßt sich mit vieler Wahrscheinlichkeit eine ursprüngliche pathogenetische Würksamkeit vermuthen (und sie sind schon darum, als verdächtige Substanzen, namentlich vom Kranken entfernt zu halten); von der Cichorie ist eine starkarzneiliche Kraft würklich erwiesen. Sie pflegt nämlich außer hoher Erregung des arteriellen Systemes das Sehorgan auffallend pathologisch zu afficiren, und aus mehrfachen Gründen läßt sich schließen, daß sie bei absichtlich angestellten genaueren Prüfungen auch eine bedeutende Würksamkeit in anderen organischen Sphären beweisen werde. Dennoch wird — gleichsam, als suchte man stets das Schädlichste vorzugsweise zu ergreifen — unter allen Kaffeesurrogaten gerade die Cichorie am häufigsten gemißbraucht und mischt, wie sie selbst das Befinden des Gesunden krankhaft umstimmt, ihre pathogenetischen Würkungen mit noch weit bedeutenderem Nachtheile in die Symptomengruppe schon vorhandener Krankheit. Ihre gänzliche Entfernung aus der Reihe diätetischer Genüsse ist daher in jedem Falle nothwendig, vorzüglich unerläßlich aber bei würklich eingetretener Dysharmonie der organischen Thätigkeiten.

Dem Kaffee mit seinen Surrogaten schließen sich die verschiedenen Arten von Thee an, welche gleichfalls rein arzneilich und deßhalb ganz aus der Diät des Gesunden und Kranken zu verbannen sind. Unter allen wird der chinesische am häufigsten gemißbraucht, indem er wenigstens von der vornehmeren Classe zu einem Luxus- und Modegetränke erhoben worden ist und mit gleichem Wohlgefallen fast, wie der Kaffee, genossen

wird. Daß er indessen sehr arzneikräftig sey, läßt sich schon aus dem Uebelbefinden abnehmen, welches nach seinem Genusse zu entstehen pflegt und von denen unstreitig sehr deutlich gespürt wird, welche ihn nur selten in diätetischen Gebrauch ziehen und also noch nicht daran gewöhnt sind, — wird aber noch offenbarer durch die, aus vorläufig unternommenen Prüfungen desselben gewonnenen, Resultate. Es ergiebt sich nämlich daraus seine Tendenz, das ganze Muskelsystem *), besonders aber die Verdauungsorgane in hohem Grade und auf eine ganz eigenthümliche Weise zu erschlaffen, zugleich auch das Gemüth in einen sehr gereitzten Zustand zu versetzen; es verdrießt den Theetrinker, ein Glied zu regen oder auch nur etwas zu denken, er möchte immer liegen und jede Verrichtung unterlassen. Die bleibendere Nachwürkung wird sich dann unfehlbar durch Ueberreitzbeit, Magenkrämpfe und mannigfache Unterleibsleiden, wie auch durch eine eigenthümliche Empfindelei charakterisiren — eine Vermuthung, die sich durch das Wesen unserer Theecirkel zur Genüge bestätiget.

Wie thöricht, unzweckmäßig und verderblich demnach auch der Mißbrauch dieses (starkwürkenden) Arzneistoffes sey, muß jedem einleuchten, und die Sache wird im Mindesten nicht dadurch gebessert, daß man ihn, mit Rum, Zucker, Milch oder Wein vermischt,

*) Diese Eigenschaft erhebt ihn zu einem vorzüglichen (homöopathischen) Heilmittel in der, auf körperliche Anstrengungen erfolgenden, Ermattung, namentlich in der Ermüdung nach starken Fußreisen, wie jedem homöopathischen Arzte bekannt ist.

genießt und auf diese Weise ihm seine Schädlichkeit in etwas zu benehmen sucht; denn Zucker und Milch können seine Würkung nicht schwächen, Rum und Wein aber werden sie im Gegentheile — als neue pathogenetische Zusätze — noch bedeutend vermehren. Noch begreiflicher wird man den Nachtheil des Theetrinkens in Krankheiten finden, die dadurch nur complicirter, verwickelter und bedenklicher werden können, es müßte denn seyn, daß der Thee sich als specifisches Heilmittel dagegen erwiese, was jedoch — als Werk des blinden Zufalles, nicht der freien Ueberlegung — sich wohl höchst selten ereignen dürfte.

Dasselbe gilt von den verschiedenen einheimischen Theesorten, die ebenfalls sämmtlich rein arzneikräftig und größtentheils in die Reihe der gebräuchlichen Arzneimittel mit aufgenommen sind; sie machen den Gesunden krank, den Kranken noch weit kränker und taugen daher auf keine Weise zu den diätetischen Genüssen. Wenn man ihnen auf der einen Seite, als schlichten Hausmitteln, eine bloß wohlthätige, gesundmachende Kraft zutraut — ein Irrthum, dessen wir bereits an einem anderen Orte gedacht haben —, so nimmt man auf der anderen Seite keinen Anstand, sich selbst widersprechend, denselben allgemein therapeutische Würkungen beizulegen und nennt sie auswurfbefördernd, schweiß- und urintreibend, krampfstillend, magenstärkend, blutreinigend u. s. w. Ein Mittel, das den Auswurf befördert, Urin und Schweiß treibt, beweißt eben dadurch seine arzneiliche (krankmachende) Eigenschaft; die bloß heilsame Würkung aber des Krampfstillens (wenn sie nicht in pallia-

tiver Unterdrückung besteht) und des Magenstärkens darf man von keinem Arzneistoffe jemals erwarten, da jeder die Eigenschaft hat, das Befinden des Gesunden unmittelbar krankhaft zu verändern und nur dann mittelbar Krankheiten zu heilen vermag, wenn er hinsichtlich seiner krankmachenden Würkungen in nächster naturgesetzlicher Heilverwandtschaft mit denselben steht; — die Stoffe also, welche sich in Krämpfen und Magenschwäche würklich heilsam erwiesen, können ebenfalls nur vermöge ihrer pathogenetischen Kräfte diesen Erfolg gehabt haben. Die Annahme einer blutreinigenden Eigenschaft endlich in irgend einem Arzneimittel beruht auf einer bloßen Einbildung, die sich aus den Zeiten der Humoralpathologie noch bis zu uns mit herübergeschlichen hat und jetzt das Erbtheil der meisten Laien ist.

Wendet man nun mehrere der einheimischen Theeaufgüsse wegen ihrer urin- und schweißtreibenden oder auswurfbefördernden u. s. w. Eigenschaft in Krankheiten an, so benutzt man sie meistens als Palliativmittel, z. B. bei sparsamer Absonderung oder gänzlicher Verhaltung des Urins, bei trockner, heißer Haut, bei trocknem Husten, und kann auf diese Weise keine reelle Hülfe damit leisten, weil jedes palliativ unterdrückte Uebel später in höherem Grade wieder erscheint; gesetzt aber, man bewürkte dadurch würklich eine dauerhafte Besserung, so hat man den Kranken immer nicht gesund gemacht, sondern nur von einem einzelnen Symptome befreit; nun giebt es aber keinen Arzneistoff in der Welt, der, außer der Erregung eines einzigen, einfachen Symptomes, wie vermehrte Urinabsonderung u. s. w.,

durchaus nichts weiter im menschlichen Organismus zu bewürken vermöchte — vielmehr bringt auch der allerschwächste eine Gruppe von vielfach verschiedenen Symptomen in den verschiedenen Sphären des Organismus hervor: folglich werden die angewendeten Theeaufgüsse außer der beabsichtigten einzelnen Würkung noch tausend andere, auf die man für dieß Mal nicht gerechnet hatte, ihrer eigenthümlichen Natur nach um so eher laut werden lassen und mit den schon vorhandenen Krankheitssymptomen vereinigen, je nöthiger es die beabsichtigte Palliation des hervorstechenden Einzelsymptomes macht, sie in überwiegend starker Gabe zu reichen; der Kranke wird also für die Wegnahme einer einzelnen Beschwerde gewöhnlich mehrere neue empfangen und mithin kränker werden, als vorher. Auf solche Weise bewährt sich der Nutzen der gepriesenen Theeaufgüsse! —

Mehr, als irgend ein anderer, wird der Chamillenaufguß in Krankheiten gemißbraucht und namentlich wendet man ihn häufig bei Wöchnerinnen und Kindern in der Zahnperiode an. Nach geschehener Entbindung ist es der Wehemutter erste Sorge, der Kindbetterin starken Chamillenthee oder Chamillenbier kochen und mehrere Tage lang forttrinken zu lassen, und manche stützt sich sogar, um sich über diesen Fehlgriff zu entschuldigen, auf ihre erhaltene Instruction. Gänzliche Unbekanntschaft mit den Eigenthümlichkeiten der Chamillenwürkung kann daran um so weniger Schuld seyn, weil man bei diesem Verfahren eine Beförderung der Lochialsecretion zur Absicht hat, die man auch in der That dadurch erreicht, indem die Chamille, heftige

Mutterblutflüsse zu erregen, geneigt ist. Aber man bedenkt nicht, daß eine künstliche Beförderung jener Secretion, die am besten der Natur überlassen bleibt, nicht nur völlig unnütz *), sondern auch höchst verderblich und gefahrdrohend ist; man erwägt nicht, daß bei der Gereiztheit des Uterinsystemes die Chamille in so plumpen, oft wiederholten Gaben von unendlichem Nachtheile seyn kann, ja in den meisten Fällen seyn muß; man scheint es nicht zu ahnen, daß die häufig eintretenden, lebensgefährlichen Hämorrhagien meist Folgen dieses unbesonnenen Medicinirens sind, daß das Fieber der Kindbetterinnen oft nur aus dieser Quelle entspringt; mit einem Worte — der Arzt, welcher das gut heißen kann, handelt — daß ich den gelindesten Ausdruck wähle — im höchsten Grade roh und unüberlegt. Zudem entwickelt die Chamille, dieser, an den verschiedensten Würkungen ungemein reiche, Arzneistoff, auch in anderen Sphären des leicht erregbaren Organismus der Wöchnerin ihre pathogenetischen Kräfte und erzeugt so nicht selten die allerverwickeltsten und bedenklichsten Krankheitszustände, welche nur ein leichtsinniger Beobachter anderen Ursachen zuschreiben kann. Häufig wendet man auch mit nicht geringerem Nachtheile die Chamille bei'm Zahnen der Kinder an — vielleicht als prophylactisches Mittel gegen etwa eintretende Krämpfe, wie sie

*) In dem einzigen Falle, wo ein künstliches Eingreifen nöthig würde, nämlich bei krankhaft unterdrückter Lochialsecretion, würde die palliativ entsprechende Chamille ebenfalls nicht anwendbar, sondern ein specifisch angemessenes Heilmittel in Gebrauch zu ziehen seyn.

denn überhaupt bei allen Arten von Krämpfen fleißig gemißbraucht wird. Wenn sie in geeigneten Fällen, d. h. wo sie mit den vorhandenen Krämpfen in nächster naturgesetzlicher Heilverwandtschaft steht, würklich dieselben (homöopathisch — weil sie selbst Krämpfe bei Gesunden zu erregen, geneigt ist) zu stillen vermag, so muß sie dagegen in ungeeigneten Fällen jederzeit schaden. Selbst, wo sie specifisch paßt, ist sie dennoch nicht selten von sehr nachtheiliger Würkung, weil man sie in zu großen und öfteren Gaben anwendet, und so geschieht es, daß man bisweilen das Uebel, welches man damit beschwichtigen will, nur ärger werden sieht, und ich selbst habe auf ihren theils unangemessenen, theils zu häufigen, übermäßigen Gebrauch tödtliche Zuckungen und der Epilepsie ähnliche Krämpfe bei Kindern zu beobachten Gelegenheit gehabt.

Nur eine verständige Beurtheilung der eigenthümlichen Chamillenwürkungen *) wird in diesem Arzneistoffe eine reiche Quelle des Segens für unzählige Leidende finden — leichtsinnige Empirie kann nur Unheil damit anrichten.

Nicht weniger leidet das Gesagte Anwendung auf den diätetisch-medicamentösen Gebrauch der Fliederblüthen **), des Baldri-

*) S. R. AMlehre. v. S. Hahnemann, 3. Bd.

**) Das Verdienst, die positiven, gar nicht unerheblichen, Würkungen der Fliederblüthen an's Licht gestellt und so diesem verachteten und dennoch so oft mißbräuchlich benutzten Arzneistoffe seinen verdienten Rang unter den übrigen ange-

aus *), der in Theeaufgüssen und Klystieren, fast, wie die Chamille, bei allen Arten von Krämpfen (von denen er, vernünftig angewendet, nur einige wenige dauerhaft heilen kann) und Nervenzufällen gemißbraucht wird, der Schafgarbe, deren Tendenz, Blutflüsse aus dem After, den weiblichen Geschlechtstheilen, der Harnröhre, den Lungen u. s. w. zu erregen, fast allgemein bekannt ist, des Ehrenpreis', der Melisse, Münze, die von anerkannt arzneilicher Würksamkeit sind, wenn man gleich die näheren Eigenthümlichkeiten ihrer Kräfte durch absichtlich angestellte Prüfungen am Gesunden noch nicht aufgefunden hat, der als blutreinigend angepriesenen jungen Saat und der Quecken, deren Kräfte, wiewohl ebenfalls noch nicht genau bekannt, wenigstens aus der, nach ihrer längeren Anwendung entstehenden, langwierigen Schwäche und Erschöpfung sich abnehmen lassen, des sogenannten Brustthees, der aus vielen, meist rein arzneilichen, Dingen zusammengesetzt ist und vieler anderen. Alle können dem Kranken (wenn sie nicht seinen Leiden als specifische Heilmittel entsprechen, und auch dann nur unter bedeutenden Nebenbeschwerden, weil sie zu oft hinter einander und in zu großen Gaben gebraucht werden) nie reel nützen, nur schaden, und

---

wiesen zu haben, gebührt ebenfalls dem Hrn. Hofrath, Dr. Hahnemann. S. R. AMlehre. 5. Bd.

*) S. Archiv f. d. hom. Heilk. 2. Bd., 2. Hft. Treffend hat hier der Verfasser die Nachtheile gezeichnet, welche aus seinem diätetischen Mißbrauche entstehen — eine ganze Gruppe moderner Krankheitszufälle (Seite 154 u. 155).

sind deßhalb vernünftiger Weise ganz aus seiner Diät zu entfernen.

Zu den rein arzneilichen und starkwürkenden Stoffen gehören ferner auch die verschiedenen Gewürze, so wie die damit (und überhaupt mit arzneilichen Substanzen) versehenen Speisen und Getränke. Sie haben im Allgemeinen eine sehr erhitzende, reitzende Eigenschaft und in dieser Hinsicht einige Aehnlichkeit mit den reitzenden und erhitzenden (weingeistigen) Getränken, von denen einige (z. B. die Liqueure, Nicus, Glühwein, Bischof u. a.), wie bereits erinnert worden ist, selbst mit ihnen geschwängert sind. Der lebensarme, unkräftige, durch naturwidrige Lebensweise seiner Energie beraubte, namentlich an Verdauungsschwäche leidende Mensch greift gern zu dieser Art von arzneilichen Stoffen, um sich das angenehme Gefühl erneuerter Lebenskraft zu verschaffen; er macht sich aber damit in Wahrheit elender. Denn diese Palliation seiner Leiden währt nicht länger, als die Erstwürkung der Gewürze; die folgende Nachwürkung — das Gegentheil von jener, eine Erschlaffung und Schwäche der vorher gereitzten Organe — ist bleibender und gesellt sich als wesentliche Verschlimmerung zu seinem früheren Uebelbefinden. Statt diesen einfachen, natürlichen, leicht begreiflichen Vorgang einzusehen und für die Zukunft zu vermeiden, nimmt er, nur das Angenehme ihrer Erstwürkung in's Auge fassend, wiederholt zu gewürzhaften Stoffen seine Zuflucht und braucht sie in täglich stärkeren Portionen, weil die anfänglichen kleineren Quantitäten das, nun allmählig vergrößerte, Uebel nicht mehr zu beschwichtigen ver-

wird. Daß er indessen sehr arzneikräftig sey, läßt sich schon aus dem Uebelbefinden abnehmen, welches nach seinem Genusse zu entstehen pflegt und von denen unstreitig sehr deutlich gespürt wird, welche ihn nur selten in diätetischen Gebrauch ziehen und also noch nicht daran gewöhnt sind, — wird aber noch offenbarer durch die, aus vorläufig unternommenen Prüfungen desselben gewonnenen, Resultate. Es ergiebt sich nämlich daraus seine Tendenz, das ganze Muskelsystem *), besonders aber die Verdauungsorgane in hohem Grade und auf eine ganz eigenthümliche Weise zu erschlaffen, zugleich auch das Gemüth in einen sehr gereitzten Zustand zu versetzen; es verdrießt den Theetrinker, ein Glied zu regen oder auch nur etwas zu denken, er möchte immer liegen und jede Verrichtung unterlassen. Die bleibendere Nachwürkung wird sich dann unfehlbar durch Ueberreitzbarkeit, Magenkrämpfe und mannigfache Unterleibsleiden, wie auch durch eine eigenthümliche Empfindelei charakterisiren — eine Vermuthung, die sich durch das Wesen unserer Theecirkel zur Genüge bestätiget.

Wie thöricht, unzweckmäßig und verderblich demnach auch der Mißbrauch dieses (starkwürkenden) Arzneistoffes sey, muß jedem einleuchten, und die Sache wird im Mindesten nicht dadurch gebessert, daß man ihn, mit Rum, Zucker, Milch oder Wein vermischt,

*) Diese Eigenschaft erhebt ihn zu einem vorzüglichen (homöopathischen) Heilmittel in der, auf körperliche Anstrengungen erfolgenden, Ermattung, namentlich in der Ermüdung nach starken Fußreisen, wie jedem homöopathischen Arzte bekannt ist.

genießt und auf diese Weise ihm seine Schädlichkeit in etwas zu benehmen sucht; denn Zucker und Milch können seine Würkung nicht schwächen, Rum und Wein aber werden sie im Gegentheile — als neue pathogenetische Zusätze — noch bedeutend vermehren. Noch begreiflicher wird man den Nachtheil des Theetrinkens in Krankheiten finden, die dadurch nur complicirter, verwickelter und bedenklicher werden können, es müßte denn seyn, daß der Thee sich als specifisches Heilmittel dagegen erwiese, was jedoch — als Werk des blinden Zufalles, nicht der freien Ueberlegung — sich wohl höchst selten ereignen dürfte.

Dasselbe gilt von den verschiedenen einheimischen Theesorten, die ebenfalls sämmtlich rein arzneikräftig und größtentheils in die Reihe der gebräuchlichen Arzneimittel mit aufgenommen sind; sie machen den Gesunden krank, den Kranken noch weit kränker und taugen daher auf keine Weise zu den diätetischen Genüssen. Wenn man ihnen auf der einen Seite, als schlichten Hausmitteln, eine bloß wohlthätige, gesundmachende Kraft zutraut — ein Irrthum, dessen wir bereits an einem anderen Orte gedacht haben —, so nimmt man auf der anderen Seite keinen Anstand, sich selbst widersprechend, denselben allgemein therapeutische Würkungen beizulegen und nennt sie auswurfbefördernd, schweiß- und urintreibend, krampfstillend, magenstärkend, blutreinigend u. s. w. Ein Mittel, das den Auswurf befördert, Urin und Schweiß treibt, beweißt eben dadurch seine arzneiliche (krankmachende) Eigenschaft; die bloß heilsame Würkung aber des Krampfstillens (wenn sie nicht in pallia-

tiver Unterdrückung besteht) und des Magenstärkens darf man von keinem Arzneistoffe jemals erwarten, da jeder die Eigenschaft hat, das Befinden des Gesunden unmittelbar krankhaft zu verändern und nur dann mittelbar Krankheiten zu heilen vermag, wenn er hinsichtlich seiner krankmachenden Würkungen in nächster naturgesetzlicher Heilverwandtschaft mit denselben steht; — die Stoffe also, welche sich in Krämpfen und Magenschwäche würklich heilsam erwiesen, können ebenfalls nur vermöge ihrer pathogenetischen Kräfte diesen Erfolg gehabt haben. Die Annahme einer blutreinigenden Eigenschaft endlich in irgend einem Arzneimittel beruht auf einer bloßen Einbildung, die sich aus den Zeiten der Humoralpathologie noch bis zu uns mit herübergeschlichen hat und jetzt das Erbtheil der meisten Laien ist.

Wendet man nun mehrere der einheimischen Theeaufgüsse wegen ihrer urin- und schweißtreibenden oder auswurfbefördernden u. s. w. Eigenschaft in Krankheiten an, so benutzt man sie meistens als Palliativmittel, z. B. bei sparsamer Absonderung oder gänzlicher Verhaltung des Urins, bei trockner, heißer Haut, bei trocknem Husten, und kann auf diese Weise keine reelle Hülfe damit leisten, weil jedes palliativ unterdrückte Uebel später in höherem Grade wieder erscheint; gesetzt aber, man bewürkte dadurch würklich eine dauerhafte Besserung, so hat man den Kranken immer nicht gesund gemacht, sondern nur von einem einzelnen Symptome befreit; nun giebt es aber keinen Arzneistoff in der Welt, der, außer der Erregung eines einzigen, einfachen Symptomes, wie vermehrte Urinabsonderung u. s. w.,

durchaus nichts weiter im menschlichen Organismus zu bewürken vermöchte — vielmehr bringt auch der allerschwächste eine Gruppe von vielfach verschiedenen Symptomen in den verschiedenen Sphären des Organismus hervor: folglich werden die angewendeten Theeaufgüsse außer der beabsichtigten einzelnen Würkung noch tausend andere, auf die man für dieß Mal nicht gerechnet hatte, ihrer eigenthümlichen Natur nach um so eher laut werden lassen und mit den schon vorhandenen Krankheitssymptomen vereinigen, je nöthiger es die beabsichtigte Palliation des hervorstechenden Einzelsymptomes macht, sie in überwiegend starker Gabe zu reichen; der Kranke wird also für die Wegnahme einer einzelnen Beschwerde gewöhnlich mehrere neue empfangen und mithin kränker werden, als vorher. Auf solche Weise bewährt sich der Nutzen der gepriesenen Theeaufgüsse! —

Mehr, als irgend ein anderer, wird der Chamillenaufguß in Krankheiten gemißbraucht und namentlich wendet man ihn häufig bei Wöchnerinnen und Kindern in der Zahnperiode an. Nach geschehener Entbindung ist es der Wehemutter erste Sorge, der Kindbetterin starken Chamillenthee oder Chamillenbier kochen und mehrere Tage lang forttrinken zu lassen, und manche stützt sich sogar, um sich über diesen Fehlgriff zu entschuldigen, auf ihre erhaltene Instruction. Gänzliche Unbekanntschaft mit den Eigenthümlichkeiten der Chamillenwürkung kann daran um so weniger Schuld seyn, weil man bei diesem Verfahren eine Beförderung der Lochialsecretion zur Absicht hat, die man auch in der That dadurch erreicht, indem die Chamille, heftige

Mutterblutflüsse zu erregen, geneigt ist. Aber man bedenkt nicht, daß eine künstliche Beförderung jener Secretion, die am besten der Natur überlassen bleibt, nicht nur völlig unnütz *), sondern auch höchst verderblich und gefahrdrohend ist; man erwägt nicht, daß bei der Gereiztheit des Uterinsystemes die Chamille in so plumpen, oft wiederholten Gaben von unendlichem Nachtheile seyn kann, ja in den meisten Fällen seyn muß; man scheint es nicht zu ahnen, daß die häufig eintretenden, lebensgefährlichen Hämorrhagien meist Folgen dieses unbesonnenen Medicinirens sind, daß das Fieber der Kindbetterinnen oft nur aus dieser Quelle entspringt; mit einem Worte — der Arzt, welcher das gut heißen kann, handelt — daß ich den gelindesten Ausdruck wähle — im höchsten Grade roh und unüberlegt. Zudem entwickelt die Chamille, dieser, an den verschiedensten Würkungen ungemein reiche, Arzneistoff, auch in anderen Sphären des leicht erregbaren Organismus der Wöchnerin ihre pathogenetischen Kräfte und erzeugt so nicht selten die allerverwickeltsten und bedenklichsten Krankheitszustände, welche nur ein leichtsinniger Beobachter anderen Ursachen zuschreiben kann. Häufig wendet man auch mit nicht geringerem Nachtheile die Chamille bei'm Zahnen der Kinder an — vielleicht als prophylactisches Mittel gegen etwa eintretende Krämpfe, wie sie

*) In dem einzigen Falle, wo ein künstliches Eingreifen nöthig würde, nämlich bei krankhaft unterdrückter Lochialsecretion, würde die palliativ entsprechende Chamille ebenfalls nicht anwendbar, sondern ein specifisch angemessenes Heilmittel in Gebrauch zu ziehen seyn.

denn überhaupt bei allen Arten von Krämpfen fleißig gemißbraucht wird. Wenn sie in geeigneten Fällen, d. h. wo sie mit den vorhandenen Krämpfen in nächster naturgesetzlicher Heilverwandtschaft steht, würklich dieselben (homöopathisch — weil sie selbst Krämpfe bei Gesunden zu erregen, geneigt ist) zu stillen vermag, so muß sie dagegen in ungeeigneten Fällen jederzeit schaden. Selbst, wo sie specifisch paßt, ist sie dennoch nicht selten von sehr nachtheiliger Würkung, weil man sie in zu großen und öfteren Gaben anwendet, und so geschieht es, daß man bisweilen das Uebel, welches man damit beschwichtigen will, nur ärger werden sieht, und ich selbst habe auf ihren theils unangemessenen, theils zu häufigen, übermäßigen Gebrauch tödtliche Zuckungen und der Epilepsie ähnliche Krämpfe bei Kindern zu beobachten Gelegenheit gehabt.

Nur eine verständige Beurtheilung der eigenthümlichen Chamillenwürkungen *) wird in diesem Arzneistoffe eine reiche Quelle des Segens für unzählige Leidende finden — leichtsinnige Empirie kann nur Unheil damit anrichten.

Nicht weniger leidet das Gesagte Anwendung auf den diätetisch-medicamentösen Gebrauch der Fliederblüthen **), des Baldri-

*) S. R. AMlehre. v. S. Hahnemann, 3. Bd.

**) Das Verdienst, die positiven, gar nicht unerheblichen, Würkungen der Fliederblüthen an's Licht gestellt und so diesem verachteten und dennoch so oft mißbräuchlich benutzten Arzneistoffe seinen verdienten Rang unter den übrigen ange-

ans *), der in Theeaufgüssen und Klystieren, fast, wie die Chamille, bei allen Arten von Krämpfen (von denen er, vernünftig angewendet, nur einige wenige dauerhaft heilen kann) und Nervenzufällen gemißbraucht wird, der Schafgarbe, deren Tendenz, Blutflüsse aus dem After, den weiblichen Geschlechtstheilen, der Harnröhre, den Lungen u. s. w. zu erregen, fast allgemein bekannt ist, des Ehrenpreis', der Melisse, Münze, die von anerkannt arzneilicher Würksamkeit sind, wenn man gleich die näheren Eigenthümlichkeiten ihrer Kräfte durch absichtlich angestellte Prüfungen am Gesunden noch nicht aufgefunden hat, der als blutreinigend angepriesenen jungen Saat und der Quecken, deren Kräfte, wiewohl ebenfalls noch nicht genau bekannt, wenigstens aus der, nach ihrer längeren Anwendung entstehenden, langwierigen Schwäche und Erschöpfung sich abnehmen lassen, des sogenannten Brustthees, der aus vielen, meist rein arzneilichen, Dingen zusammengesetzt ist und vieler anderen. Alle können dem Kranken (wenn sie nicht seinen Leiden als specifische Heilmittel entsprechen, und auch dann nur unter bedeutenden Nebenbeschwerden, weil sie zu oft hinter einander und in zu großen Gaben gebraucht werden) nie reel nützen, nur schaden, und

---

wiesen zu haben, gebührt ebenfalls dem Hrn. Hofrath, Dr. Hahnemann. S. N. AMlehre. 5. Bd.

*) S. Archiv f. d. hom. Heilk. 2. Bd., 2. Hft. Treffend hat hier der Verfasser die Nachtheile gezeichnet, welche aus seinem diätetischen Mißbrauche entstehen — eine ganze Gruppe moderner Krankheitszufälle (Seite 154 u. 155).

sind deßhalb vernünftiger Weise ganz aus seiner Diät zu entfernen.

Zu den rein arzneilichen und starkwürkenden Stoffen gehören ferner auch die verschiedenen Gewürze, so wie die damit (und überhaupt mit arzneilichen Substanzen) versehenen Speisen und Getränke. Sie haben im Allgemeinen eine sehr erhitzende, reitzende Eigenschaft und in dieser Hinsicht einige Aehnlichkeit mit den reitzenden und erhitzenden (weingeistigen) Getränken, von denen einige (z. B. die Liqueure, Nicus, Glühwein, Bischof u. a.), wie bereits erinnert worden ist, selbst mit ihnen geschwängert sind. Der lebensarme, unkräftige, durch naturwidrige Lebensweise seiner Energie beraubte, namentlich an Verdauungsschwäche kränkende Mensch greift gern zu dieser Art von arzneilichen Stoffen, um sich das angenehme Gefühl erneuerter Lebenskraft zu verschaffen; er macht sich aber damit in Wahrheit elender. Denn diese Palliation seiner Leiden währt nicht länger, als die Erstwürkung der Gewürze; die folgende Nachwürkung — das Gegentheil von jener, eine Erschlaffung und Schwäche der vorher gereitzten Organe —! ist bleibender und gesellt sich als wesentliche Verschlimmerung zu seinem früheren Uebelbefinden. Statt diesen einfachen, natürlichen, leicht begreiflichen Vorgang einzusehen und für die Zukunft zu vermeiden, nimmt er, nur das Angenehme ihrer Erstwürkung in's Auge fassend, wiederholt zu gewürzhaften Stoffen seine Zuflucht und braucht sie in täglich stärkeren Portionen, weil die anfänglichen kleineren Quantitäten das, nun allmählig vergrößerte, Uebel nicht mehr zu beschwichtigen ver-

mögen. Gänzliche, vielleicht unheilbare, Verdauungsschwäche, Mangel an aller Lebenswärme und manche andere, aus der, noch nicht genau gekannten, Erstwürkung und der, hiernach modificirten, Nachwürkung der Gewürze hervorgehende, Beschwerde ist endlich das unglückliche Resultat dieses naturwidrigen Verfahrens.

Schneller bei weitem und eingreifender ist der Nachtheil aller Gewürze für den eigentlich und allgemein erkrankten Organismus, besonders für den acut leidenden. Ihm werden dieselben selbst dann, wenn sie ihrer Natur nach mit seiner Krankheit in nächster naturgesetzlicher Heilverwandtschaft stehen, eher nachtheilig, als nützlich, werden, weil sie durch die gewöhnliche Größe und öftere Wiederholung der Gaben genöthiget werden, außer der Heilwürkung, auf welche es hier allein abgesehen ist, bei seiner hohen Empfänglichkeit nach allen Richtungen hin auch ihre übrigen pathogenetischen Würkungen zu entwickeln, an denen sie ihrem Wesen nach vorzüglich reich sind. In den meisten Fällen stehen sie in gar keiner Heilbeziehung zu dem Leiden, bei welchem sie angewendet werden, oder man benutzt sie nur nach palliativen Indicationen. Abgesehen von den neuen pathologischen Erscheinungen, die sie hier der ursprünglichen Krankheit hinzufügen, werden sie vorzüglich dadurch verderblich, daß sie die, dem Kranken zur Wiedergenesung so nothwendige, Lebenskraft durch die künstliche Aufreitzung vollends erschöpfen und somit die Heilung mindestens unendlich erschweren und verzögern, oft gewiß ganz unmöglich machen.

Schwarzer und weißer Pfeffer, Vanille, Ingwer, Pomeranzen, Calmus, Lorbeerblätter, die der Gesunde und Kranke so gern seinen Speisen und Getränken zusetzt, um ihren Geschmack picanter zu machen und seinen Magen zu stärken (eigentlich zur Verdauung zu reitzen), reich gewürzte Chocolade, mehrere Saucen, Confituren, eingemachte Früchte, Gefrornes u. s. w.; mit Zimmt, Safran, Muscatnuß, theils des Wohlgeschmackes wegen, theils zu einer besonderen Heilabsicht (z. B. mit Zimmt und gar Safran — zur Stärkung geschwächter Geschlechtstheile), bisweilen selbst nur des besseren Ansehens wegen (z. B. mit Safran), überhaupt mit arzneilichen Stoffen versehene Suppen, Brühen und Backwerke ꝛc. ꝛc. müssen ganz vom Gesunden und strenger noch vom Kranken entfernt gehalten werden. Alle diese Stoffe erweisen sich als starkwürkende Arzneien, wenn gleich die näheren Eigenthümlichkeiten ihrer Kräfte, die des Safrans *) ausgenommen, durch genaue Prüfungen noch nicht ausgemittelt sind; indessen weiß man von der Muscatnuß bereits, daß sie bei feinfühlenden Gesunden ein Verschwinden der Sinne mit allgemeiner Unempfindlichkeit zu erregen, im Stande ist, auch wohl bei weniger reitzbaren Individuen, wenn sie in zu großer Quantität genossen wird **) — eine Eigenschaft, die ihre Zulassung in Krankheiten nur noch dringender widerrathen muß und sie selbst unsern krank-

*) S. Archiv f. d. hom. Heilk. 1. Bd. 2. Hft.

**) S. J. Schmid, Miscell. Nat. Cur. Dec. II. ann. 2. obs. 129. u. Cullen Mlehre II. S. 233.

haft empfindlichen Frauenzimmern nichts weniger, als empfehlenswürdig, machen kann, da diese, bei ihrem öfteren und zu starken Gebrauche, wohl schwerlich gegen die Anlage zu hysterischen Ohnmachten homöopathische Hülfe, eher unheilbare Verschlimmerung, davon zu erwarten haben dürften *).

Die mancherlei Pulver, Tincturen und Latwergen, welche man zum Reinigen, wie zur Erhaltung und Verbesserung der Zähne anwendet, gehören ebenfalls zu den schädlichen und verwerflichen Arzneireitzen, indem sie meist aus sehr starkwürkenden Stoffen, wie Opium, China, ätherischen Oelen, Säuren, Gewürzen u. s. w. zusammengemischt sind. Für gesunde Zähne sind sie, wie wir bereits im Obigen gesehen ha-

*) Ich habe selbst bisweilen die Beobachtung gemacht, daß ein Uebel (besonders von langwieriger Dauer), nachdem es durch eine einzige Gabe eines homöopathischen Mittels verschwunden war, auf eine unbesonnen wiederholte — obenein zu starke — Gabe alsbald in seiner ganzen Heftigkeit zurückkehrte und nun überhaupt nur mit großer Mühe oder gar nicht zu heilen war. Zudem hinterlassen manche Arzneistoffe (in gewissem Betrachte vielleicht die kräftigeren sämmtlich) leicht eine, ihren Erstwürkungen ähnliche, Krankheitsdisposition nach zu starkem und langwierigem Gebrauche. In vorzüglichem Grade hat man diese Eigenschaft an den Merkurialien beobachtet; selbst der Baldrian thut dergleichen (Vergl. Archiv f. d. hom. Heilk. 2. Bd. 2. Hft. Seit. 167. 2. Anmerk.), mehr aber noch nach meinen eigenen Beobachtungen die Platina, nach deren achttägigem, wiewohl in sehr kleinen Gaben fortgesetztem, Gebrauche einige ihrer Erstwürkungen zu einer eigenen Krankheitsdisposition wurden und lange Zeit periodisch, auf unbekannten Anlaß, selbst nach einem halben Jahre wiederkehrten.

ben, unnütz und schädlich, indem diese an sich nicht gesünder werden können und am wenigsten durch arzneikräftige Dinge, welche sie ihrer Natur nach im Gegentheile krank machen müßen; für kranke Zähne aber ist nur das, ihrer Krankheit specifisch entsprechende, Arzneimittel heilsam, jeder palliative oder ganz unpassende (allopathische) Arzneistoff immerdar schädlich. Doch das ist nicht der einzige Nachtheil, den diese Zahnmedicamente bei so unüberlegter Anwendung mit sich führen: auch der ganze übrige Organismus ist ihren schädlichen Würkungen ausgesetzt. Man irrt sich nämlich sehr, wenn man der Idee Raum giebt, die Arzneien könnten nur, wenn sie durch den Mund eingenommen und würklich verschluckt werden, ihre Würkungen auf das allgemeine organische Befinden laut werden lassen — vielmehr erweisen sich die äußere Haut, namentlich die Herzgrubengegend, der After, die Geschlechtstheile, das Geruchsorgan, die bloße Mundhöhle sämmtlich als würksame, wiewohl schwächere, Leiter empfangener arzneilicher Eindrücke und theilen sie gleichmäßig dem ganzen Organismus mit. Wie unangemessen, ja schädlich demnach der Gebrauch von Zahnmedicamenten namentlich für Kranke seyn müsse, wie sehr dadurch das vorhandene Leiden in seinem Verlaufe gestört, verändert, überhaupt verschlimmert und die Heilung verzögert und erschwert werden könne, bedarf nach dem Gesagten gar keiner weiteren Erörterung für den, welcher ohne Vorurtheil alles mit ruhig prüfendem Blicke zu betrachten gewohnt ist. Selbst das reine Kohlenpulver scheint nicht ganz indifferent zu seyn, wie seine Anwendung in eiteriger Lungen-

sucht u. s. w. und die, aus absichtlich angestellten Versuchen gewonnenen, aber noch nicht allgemein bekannt gemachten, Resultate beweisen. Deßhalb dürfte es wenigstens nur mit großer Vorsicht (damit nichts davon würklich verschluckt werde, wodurch freilich die arzneiliche Würkung mehr entwickelt werden müßte), am besten jedoch gar nicht von Kranken zu benutzen und Statt desselben lieber reines Wasser anzuwenden seyn.

Der Rauch- und Schnupftaback, wiewohl seine Nachtheile von der Energie des gesunden Organismus meistens leicht überwunden werden, kann dennoch nicht ohne fremdartige Einwürkung auf das Befinden des Erkrankten bleiben, und vorzüglich wird sich der acute Kranke zu hüten haben, daß er nicht die pathogenetischen Würkungen desselben in den natürlichen Gang seines Uebels mische und seine Leiden dadurch vervielfältige und verschlimmere. Indessen pflegt die Natur selbst in vielen Fällen dem Entschlusse des Kranken zuvor zu kommen und ihn durch Ekel und Abneigung vor dem Rauchen und Schnupfen von dem Mißbrauche des Tabacks während der Dauer seines Uebelbefindens abzuhalten und so seine schädliche Würkung zu verhüten.

Noch pflegt man eine Unzahl von anderen arzneilichen Dingen in häufigen Gebrauch zu ziehen, denen man, wie den gewöhnlichen Hausmitteln, eine absolute Wohlthätigkeit zutraut — eine Eigenschaft, deren völlige Unstatthaftigkeit wir bereits mehrfach erwiesen haben. Alle sind mehr oder weniger mit pathogenetischer Kraft versehen, wie dem aufmerksamen Beobachter nicht fremd bleiben kann, und das Vorurtheil von ihrer Wohlthätig-

keit stützt sich meist auf einen palliativen Nutzen, den sie hier und da leisteten; den Schaden pflegt man ihnen nicht anzurechnen. Daß ich nur der verschiedenen Magenmittel *) erwähne (der Tropfen, Elixire, Essenzen u. s. w.), so hat man es unstreitig ihrem Gehalte an Gewürzen und Weingeist zuzuschreiben, daß fast augenblicklich auf ihren Genuß eine Art angenehmer Wärme, eine künstliche Aufreitzung entsteht, deren zweideutigen Werth wir schon gewürdiget haben; der gleichfalls darin enthaltene (weingeistige) Auszug von bitteren Kräutern (z. B. Bitterklee, Enzianwurzel u. a.) kann zu diesem schnellen Erfolge nichts beitragen. Denn auf bloßer Einbildung beruht die Behauptung, daß im Allgemeinen alle bitterstoffigen Mittel (Amara) den Magen stärken. So müßten ja auch Krähenaugen, Coloquinte, Ignazbohne u. m. a., denen man starke Bitterkeit nicht absprechen wird, denselben Erfolg haben! Selbst das erste und bekannteste Amarum, die China, kann durchaus den Magen nicht unmittelbar stärken, wie bereits erinnert worden ist, im Gegentheile schwächt dasselbe ihn auffallend nach den reinsten Erfahrungen **). Dasselbe thut der Bitterklee, die Enzianwurzel und fast alle

*) Die Anzahl der privilegirten und unprivilegirten ist Legion. Aber man sollte in der Ertheilung solcher Privilegien weit sparsamer seyn, da man mit gutem Gewissen die Unschädlichkeit eines Stoffes, dem man nicht alle Wirksamkeit (sogenannte Wohlthätigkeit) abspricht, nicht attestiren kann. Dem Kranken muß er in jedem Falle schaden, wenn er nicht, was sich wohl selten ereignen möchte, specifisches Heilmittel für ihn ist.

**) S. R. A. Lehre v. S. Hahnemann, 3. Bd.

angeblich magenstärkende Amara, jedes jedoch auf andere eigenthümliche Art. Sie können deßhalb allerdings in geeigneten Fällen (d. h. denen sie specifisch entsprechen), gehörig (nicht in großen und wiederholten Dosen) angewendet, Magenschwäche dauerhaft heilen; bei übermäßigem, zu häufigem Gebrauche und am unrechten Orte thun sie dieß gar nicht oder unter mannigfachen bedeutenden Nebenbeschwerden, die aus ihrer reichen Würkung auf andere organische Sphären entspringen. Darum sind alle die gepriesenen Magenmittel für den relativ gesunden Organismus nachtheilig, bei weitem verderblicher aber noch für den erkrankten; für ihn sind sie in jedem Falle unzulässig, da nur das, der Totalsumme aller seiner krankhaften Affectionen specifisch entsprechende, Heilmittel ihm zum Segen seyn kann. Dasselbe Verdammungsurtheil trifft bei (Gesunden und) Kranken die Anwendung des flüchtig reitzenden (palliativ würkenden) Liquor anodynus, des, Sublimat enthaltenden, Böhmischen Liquors, der arsenikhaltigen Fiebertropfen (beide, besonders die letzteren, werden durch die ungeheure Dosis auch, wo sie, wie nicht eben selten, specifisch passen, lebensgefährlich), des Harlemer Oeles, das, wie die meisten gepriesenen Arcana, desto nachtheiliger wird, je mehr der Geruch seiner Wohlthätigkeit zum ausgedehnten Mißbrauche in den ungeeignetsten Fällen verleitet, der palliativ eröffnenden und hinterdrein desto hartnäckiger verstopfenden Pillen (die durch ihre meist drastische Würkung die gesunkene Lebenskraft des acut Leidenden oft völlig erschöpfen), der allopathischen, antagonistisch ableitenden,

rothmachenden und blasenziehenden Teige, Pflaster, Wurzeln und Rinden, der sämmtlichen äußeren Medicamente und Hautreitze — Linimente, Pinselsäfte, Salben, Pflaster, Kräuterkissen, spirituösen und anderen Wasch-, Mund-, Gurgelwässer, Streupulver *), Kräuter- und Räucherspecies, Bähungen u. s. w. —, die eben so, wie die inneren Arzneien, allopathisch störend sich in den Gang der Krankheit mischen, der vielfachen Einspritzungen und Lavements (hauptsächlich aus Chamille, Baldrian und anderen starkarzneilichen Stoffen), der Stuhl- und Mutterzäpfchen und der Bäder.

Schon die simplen kalten und warmen, topischen und allgemeinen Bäder besitzen eine unbestreitbare Kraft, das normale Befinden des Gesammtorganismus krankhaft zu verändern, wenn gleich die Eigenthümlichkeit ihrer Erstwürkungen durch genaue Versuche bisher noch nicht ausgemittelt ist, und taugen deßhalb auf keine Weise zum diätetischen oder diätetisch-medicamentösen Gebrauche; ja, selbst die milchlauen Bäder, welche dem Gesunden zuläßig und sogar nützlich sind, können dem Kranken nicht wohl gestattet werden, indem eine (auch nur zehn Minuten lang anhaltende)

*) Z. B. bei'm Wundwerden der Kinder. Soll durchaus hier ein Streupulver angewendet werden, so dürfte vielleicht das, vom Landmanne benutzte, Wurmmehl, als am ersten indifferent, noch am zulässigsten seyn. Angemessener aber ist es immer, diesen eigenthümlichen Krankheitszustand durch — innerlich gereichte — specifisch entsprechende Heilmittel zu beseitigen.

Einwürkung milchlauen Wassers auf das Hautorgan des empfindlicheren Kranken nicht, wie der momentane Einfluß desselben bei'm bloßen Waschen des Körpers, ohne pathologische Veränderungen im Ganzen des Organismus geschehen kann. Wären diese auch von sehr geringer Bedeutung, so ist doch ihr störender Eingriff in den Gang der vorhandenen Krankheit nicht abzuleugnen. Arzneilicher noch sind natürlich die verschiedenen Arten Dampfbäder, die Douchebäder, Tropfbäder und Sturzbäder, die, mit vielfachen Arzneien, z. B. Kräutern und Vegetabilien aller Art, Senf, Potasche, Molken, Wein, Branntwein, Weingeist, Essig, Kalkwasser, Kochsalz, Salmiak, Alaun, Eisenvitriol, Stahlkugeln, Seife, Schwefelleber u. s. w., geschwängerten, ganzen, halben, Arm- und Fußbäder. Wiewohl zunächst bloß auf das Hautorgan einwürkend, verstimmen sie doch, wie jeder andere Arzneistoff, das Befinden des ganzen Organismus auf eigenthümliche Weise. Wenn sie dadurch mit den inneren Medicamenten ganz in gleichen Rang treten, so muß es um so mehr einleuchten, wie unzweckmäßig und verderblich die Gewohnheit sey, sie in Krankheiten, nicht als eigentliche Heilmittel, vielmehr nur so nebenbei, als unschuldige Unterstützungsmittel der Heilung, oder auch nach aufgehobener Cur in der Reconvalescenz zur Beförderung und Beschleunigung der völligen Genesung, anzuwenden. Es ist gar nicht abzusehen, wie sie diesem Zwecke entsprechen sollen; im Gegentheile müssen sie durch Entwickelung ihrer pathogenetischen Kräfte die Krankheitssymptomen vervielfältigen und die Heilung stören und

hemmen. Der Kranke erhalte zu seiner Genesung nichts, als das, ihm wahrhaft angemessene, specifische Heilmittel, und alle Arten von Bädern, wie jeder fremdartige Arzneireitz — der ja auch schon völlig unnütz ist, wenn das eigentliche Heilmittel den sämmtlichen vorhandenen Leiden specifisch entspricht — mögen ganz von ihm entfernt bleiben.

Dasselbe gilt nicht minder von den vielfach verschiedenen natürlichen Mineralwässern. Sie sind ohne Ausnahme anerkannt starkwürkende Arzneipotenzen und verändern, jedes auf eigenthümliche Weise, das Befinden des gesunden und kranken Organismus. Sie würden für den Kranken (wie für den Gesunden, welchen sie unfehlbar krank machen müssen) als Heilmittel zulässig und nützlich seyn, wenn sie ihrer eigentlichen Würkung nach mit seinem abnormen Zustande in der nächsten naturgesetzlichen Heilverwandtschaft ständen. Um aber ihre nahe Heilbeziehung zu diesem oder jenem Krankheitsfalle gehörig würdigen zu können, würde man von ihren Gesammtwürkungen und deren feineren Eigenthümlichkeiten vorher die genaueste Kenntniß haben müssen, wie denn natürlich die Anwendung eines jeden Arzneistoffes vollkommene Vertrautheit mit seinen Kräften voraussetzt. Aber wer darf sich bis jetzt rühmen, diese genaue Kenntniß von den Würkungen der Mineralwässer zu besitzen? — Wer hat schon gewissenhafte und erschöpfende Prüfungen derselben auf das Befinden gesunder Menschen in dieser Absicht angestellt? Ist wohl unser bestes Wissen etwas anderes, als eine, oft noch ziemlich oberflächliche, Kenntniß der, durch die Scheide-

kunft aus jenen Wäſſern gewonnenen (höchſt wahrſcheinlich auch häufig veränderten), mineraliſchen Stoffe? Und was für Stoffe? — Arzneipotenzen, die man gröſtentheils ebenfalls nicht am Geſunden geprüft hat, folglich nach ihren wahren, eigenthümlichen Kräften auch nicht kennen kann, und deren, durch ihre verſchiedene natürliche Zuſammenſetzung in den Mineralwäſſern vielfach veränderte, Würkung kein Scharfſinn ergründen oder ahnen, nur eine redliche Prüfung am Geſunden auffinden und veſtſtellen kann *). Bei der inneren und

*) Die Unbekanntſchaft mit den wahren Kräften der verſchiedenen Mineralwäſſer ergiebt ſich auch ſchon aus dem Umſtande, daß jährlich ohne alle Conſequenz unzählige Kranken von allen Gattungen und mit den verſchiedenartigſten Siechthumen behaftet von den Aerzten (oft, weil dieſe der fruchtloſen Behandlung überdrüſſig ſind) in die Bäder geſchickt werden. Die meiſten kommen ungeheilt, viele kränker, manche palliativ gebeſſert, einige wenige nur geneſen zurück. Zu den letzteren gehören namentlich manche Hypochondriſten. Erwägt man aber, wie viel die Veränderung des Climas, eine reine freie Luft und die tägliche Bewegung in derſelben, das gänzliche Heraustreten aus dem Kreiſe überhäufter, oft mühſamer, Geiſt und Körper lähmender, verdrießlicher Berufsgeſchäfte, unangenehmer Verhältniße und Verbindungen, die Zerſtreuungen der Reiſe und des veränderten Aufenthaltes, der Eintritt in eine neue, erheiternde Lage, der geiſtige und gemüthliche Verkehr mit intereſſanten Männern und Frauen, der Genuß von Naturſchönheiten u. ſ. w. — erwägt man, wie würkſam dieß alles zur Herſtellung der Geſundheit ſey, ſo bleibt es unentſchieden, ob von den Geheilten die gröſsere Hälfte dem Baden und Brunnentrinken, oder dieſer vortheilhaften Veränderung der wichtigſten Lebensverhältniſſe ihre Geneſung verdankt und ob nicht die letzteren noch leichter und ſchneller ohne den würklichen Gebrauch des Mineralwaſſers hergeſtellt worden wären.

äußeren Anwendung der Mineralwässer in Krankheiten, wie sie jetzt gebräuchlich ist, bleibt es immer dem Zufalle überlassen, ob sie als würklich specifische Heilmittel, oder als palliative und allopathische Arzneireitze dem jedesmaligen Krankheitszustande entsprechen, und ihr Erfolg muß daher sehr zweideutig, meist nachtheilig seyn. Gesetzt aber auch, man wäre genau mit ihren positiven Würkungen bekannt und wüßte die Fälle zu unterscheiden, wo sie nützen oder schaden müßten, so würde dennoch der Gebrauch innerer Arzneipotenzen ihrer Anwendung vorzuziehen bleiben, indem die rechte, angemessene Dosis bei jenen sich stets mit Leichtigkeit, bei diesen nie ganz genau — wenigstens nicht bei ihrem äußeren Gebrauche — bestimmen läßt und folglich oft durch das Zuviel dem Kranken geschadet werden kann. Da überdieß alle Mineralwässer arzneiliche Bestandtheile enthalten, die wir sämmtlich in einfacher Gestalt besitzen, so werden sie in den meisten Fällen durch die letzteren ersetzt werden. Demnach werde dem Kranken stets das Angemessenste, was er zu seiner Heilung bedarf, in der angemessensten Form gereicht und jeder unnöthige, zweideutige oder ungekannte Arzneireitz sorgfältig vermieden, daher auch der tägliche diätetisch-medicamentöse Nebengebrauch des Selterser-, Eger-, Karlsbader-, Driburger-, Mariakreutzbrunnen-, Emser-, Saydschützer- und Sedlitzerwassers u. s. w. —

Endlich sind unter die arzneilichen und also von den (Gesunden und) Kranken entfernt zu haltenden Potenzen alle diejenigen Stoffe zu rechnen, welche Eitelkeit und Mode in das Leben vorzüglich der höheren Classen

verweben und mit dem allgemeinen Namen Schönheitsmittel belegen. Ihre Anzahl ist Legion und ganze Galanterieläden sind damit angefüllt; welcher schlichte Mann, der nicht die Thorheiten der Menschen sich zum eigenen Studium gewählt, möchte sie wohl alle kennen und nennen! Es sey genug, nur im Allgemeinen an die, aus Alkohol, Moschus, Ambra, ätherischen Oelen und anderen starkwürkenden Stoffen bestehenden, Parfümerien zu erinnern, so wie an die wohlriechenden Pomaden und Seifen, die vielfachen Riech- und Waschwässer, Riechfläschchen und Potpourris, die Schminke und viele andere, von der Gewinnsucht erfundene und von der Gefallsucht in Gebrauch gezogene, Mittel, den Teint zu verbessern, den Wuchs des Haares zu befördern oder seine Farbe zu verändern u. s. w., mit einem Worte — sein Aeußeres angeblich zu verschönern. Alle diese vielfachen Stoffe sind mehr oder weniger stark arzneilich und man gesteht dieß stillschweigend selbst zu, indem man mehrere Arten Riech- und Waschwässer, z. B. Eau de Cologne, Eau de Luce u. a. m. gegen Kopfweh, Schwindel und Ohnmachten anwendet; dessen ungeachtet scheint der (Gesunde und) Kranke die Veränderungen nicht, welche nothwendig davon in seinem Befinden erfolgen und auf den Verlauf des acuten Siechthumes den störendsten (nicht heilsamen) Einfluß um so sicherer ausüben müssen, da ja schon der Gesunde — mindestens unsere relativgesunde Damenwelt — dadurch in eine unnatürliche, krankhafte Spannung versetzt und fortwährend darin erhalten wird.

Daß wir es nochmals wiederholen, jeder Stoff, der einer, wenn auch nur schwachen, arzneilichen Würkung auf das Befinden des menschlichen Organismus fähig ist, bleibe von dem Kranken, falls er nicht das eigentliche Heilmittel für ihn ist, möglichst entfernt. Derselbe enthalte sich strenger, als der Gesunde, nicht bloß aller denkbaren arzneilichen Genüsse, sondern auch jede Dunst von pathogenetischer Würksamkeit, z. B. bei der Bereitung von Arzneien in den Offieinen, beim Farbenreiben und vielen Geschäften der Künstler und Handwerker (bei'm Vergolden u. s. w.), insonderheit auch den Schwefeldampf *), allen Geruch von arzneilichen Pflanzen (z. B. des in Gärten gezogenen Oleanders, Lebensbaumes, Fingerhutes, Sturmhutes u. a. m.) oder auch nur starkduftenden Blumen, selbst jede Berührung arzneikräftiger Stoffe (z. B. des Magnetes, des Zinkes **) u. s. w. — mit einem Worte, alles Arz-

*) Der Dampf des brennenden Schwefels, mehr noch der (aus oxygenirtsalzsaurem Kali und Schwefel bereiteten) Schnellfeuerzeuge, selbst der Duft von der Schwefelleber afficirt Gesunde und Kranke und muß namentlich brustkranken Personen sehr nachtheilig werden. Auch der Duft feingeriebenen Schwefels würkt selbst auf Gesunde sehr pathogenetisch und bei manchen habe ich eine eigene Art von Augenentzündung davon entstehen sehen; daher müßten augenkranke Individuen sich ganz besonders davor in Acht nehmen.

**) Die Berührung einer Zinkplatte hebt die Würkung des Magnetes auf, erweißt also schon dadurch eine arzneikräftige Würkung. Der Magnet selbst, soll er nicht nachtheilig werden, muß sogar aus dem Krankenzimmer entfernt bleiben; denn ich selbst habe gefunden, daß feinfühlende gesunde Individuen in einem Zimmer von mittelmäßigem Flä-

nelliche, es möge durch Mund, Nase, Haut, oder auf einem anderen Wege mit dem lebenden Organismus in Berührung kommen, vermeide er mit ängstlicher Gewissenhaftigkeit.

Wenn, wie wir gesehen haben, die bisher betrachteten Schädlichkeiten mehr von außen her den Organismus pathogenetisch afficirten, so werden dagegen die mancherlei Verirrungen in den übrigen Verhältnissen des Lebens recht im Innern des organischen Baues Wurzel schlagen und ihn auf diese Weise meist um so tiefer verletzen. Was demnach in dieser Hinsicht dem Gesunden als Regel galt, findet hier, wo von dem bereits erkrankten Organismus die Rede ist, mit wenigen Ausnahmen, welche die Individualität des Krankheitsfalles nöthig macht — ebenfalls seine Anwendung.

Für den, an acuter Krankheit Leidenden, bei welchem der ruhige Gang des Lebens sehr gestört, die Harmonie der vitalen Kräfte fast ganz aufgehoben und jede organische Function mehr oder weniger verletzt erscheint, wird das ausgesprochene Gesetz der Natur nur unter einigen Einschränkungen, für den, mit chronischem Siechthume Behafteten aber, bei welchem der Gang des Lebens weniger von der Norm abweicht, ohne Veränderung in Kraft treten können.

Verzögerung, Verkürzung oder gänzliche Entziehung des Schlafes ist in der Regel beiden

---

chenkaume nicht lange auszuharren vermochten, ohne von dem Ausströmen eines, an der fernsten Wand hängenden, magnetischen Hufeisens, das etwa 10 Pfd. trug, bedeutende pathologische Veränderungen ihres Befindens zu erleiden.

verderblich, da ihnen die Erschöpfung, welche die Lebenskraft im Kampfe mit der Krankheit erleidet, ein dringenderes Bedürfniß der Ruhe und Erholung erregt, als die natürliche Ermüdung des Gesunden nach den Anstrengungen des Tages, und wenn Uebermaß des Schlafes dem chronischen Kranken allerdings oft nachtheilig werden kann, so wird der acut Leidende dieß kaum zu fürchten haben. Immer wird für beide der helle Tag die unschicklichste Zeit des Schlafes seyn und der erstere vorzüglich wird dieses natürliche Verhältniß selten umkehren dürfen, während der letztere freilich zu keiner Stunde an der Befriedigung des laut werdenden Bedürfnisses zu verhindern ist. Die Nichtbeachtung ewiger Naturgesetze hinsichtlich der Verhältnisse des Schlafens und Wachens würde, wie sie schon in das Leben des Gesunden zerstörend eingreift, den Kranken in noch höherem Grade verderblich werden.

Ein öfterer Genuß derselben vielleicht obendrein sehr zusammengesetzter — Speisen und Getränke dürfte für alle Kranken um so weniger empfehlenswerth seyn, da er ihnen noch leichter, als den Gesunden, Ekel und Ueberdruß zu erregen pflegt. Vorzüglich haben sie sich vor dem Uebermaße im Essen und Trinken sorgfältig zu hüten, da, wie die Energie des ganzen Organismus, so auch die Kraft der Verdauungsorgane bei ihnen in der Regel ungemein gesunken erscheint. Weniger möchte für sie der zu sparsame Genuß von Speisen zu fürchten seyn, mindestens wird, wenn sich in dieser Hinsicht der chronische Kranke mehr an das zu halten hat, was für den Gesunden als

Norm aufgestellt ward, der acut Leidende fast nie zu wenig genießen können. Je mehr die Gesammtkraft des Organismus darnieder liegt, je mehr alle seine Verrichtungen gestört und zum Theil aufgehoben erscheinen, desto weniger sind auch die Verdauungsorgane im Stande, empfangene Nahrungsstoffe — selbst der mildesten, unschädlichsten Art — zu assimiliren; ja, ihre Unfähigkeit, das Verdauungsgeschäft zu verrichten, spricht sich in den meisten Fällen durch Ekel und Widerwillen vor jedem Genusse, durch Brecherlichkeit und würkliches Erbrechen nach demselben laut genug aus, und was etwa vom Magen würklich aufgenommen wird, erleidet keinesweges eine zweckmäßige Verähnlichung, sondern würkt mehr als fremdartiger Reitz auf den Organismus, oder wird zu einer verdorbenen, übelriechenden Masse umgewandelt, im Durchfalle wieder ausgesondert. So sehen wir den Kranken niemals durch die Aufnahme von Nahrungsmitteln, wie den Gesunden, erquickt und gestärkt oder würklich genährt, vielmehr wird er gewöhnlich schwächer und kränker darnach. Auch pflegt ja der acut Leidende, selbst wenn er mehrere Tage ohne Nahrung bleibt, durchaus keinen Nachtheil oder irgend eine verderbliche Veränderung seines Zustandes zu erleiden *).

*) So habe ich angehende Kränklichkeit öfters durch gänzliches Beiseitesetzen aller Nahrungsmittel verschwinden sehen — ein Beweis, daß die Beachtung der, sich durch den Ekel und die Appetitlosigkeit aussprechende Naturstimme dem Kranken eher wohlthätig, als schädlich sey. Wie, thöricht deßhalb diejenigen handeln, welche ihren Kranken, um ihnen eine Güte zu thun, vielfache, den Gaumen reitzende,

Demnach dringe man ihm keine Speisen auf, wenn er sie selbst verschmäht, und befriedige nur sein eigenes Verlangen. Die Zeit des Genusses ist bei diesen Kranken weniger zu berücksichtigen; sie mögen genießen, wenn sie Neigung dazu verspüren; nur der, an chronischem Siechthume, Leidende und der von acutem Uebel Wiedergenesende beobachte so viel, als möglich, das, was dem Gesunden zur Richtschnur diente. — Hinsichtlich der Uebereilung bei'm Essen und Trinken, so wie des zu hohen oder zu niederen Wärmegrades der Speisen und Getränke haben sich alle Kranken genau nach dem zu richten, was wir für den Gesunden als naturgemäß erkannten.

Die naturgemäße Befriedigung des Geschlechtstriebes ist dem acuten Kranken, weil er fast nur als abnorme Thätigkeit bei ihm auftreten kann, wohl niemals, dem chronischen nur in seltenen Fällen, etwa, wenn Unterdrückung der Geschlechtslust die Quelle seiner Leiden ist, zu gestatten; am allerwenigsten kann beiden aus leicht begreiflichen Gründen die unnatürliche Sättigung dieses Triebes erlaubt werden. Den Frauen

---

Leckereien, besonders Backwerke zu genießen geben, liegt offen am Tage; sie müssen ihnen dadurch offenbar schaden, wie auch die Erfahrung genugsam bestätiget. Auf obige Thatsache scheinen sich auch die, jetzt beliebten, Hungercuren zum Theil mit zu gründen. Da sie jedoch nur bei chronischen Kranken angewendet und insofern übertrieben werden, als man den Leidenden auch bei'm besten Appetite die Nahrung schmälert, da endlich obenein der, dadurch bewürkte, Nutzen nur palliativer Art ist, so möchte ich sie dennoch nicht als empfehlenswerth betrachten.

wird das Selbststillen in den meisten Fällen ernstlich zu widerrathen seyn, indem ihre Leiden theils dadurch verschlimmert, theils durch Uebertragung auch dem Säuglinge gefährlich werden müssen; doch kann ihr Zustand bisweilen wohl so geartet seyn, daß sie das Säugen ohne Nachtheil vertragen, und unter diesen Verhältnissen würde ihnen die Unterlassung desselben nachtheilig und eben so wenig zu empfehlen seyn, als das zu lange Stillen bis über den naturgemäßen Zeitpunkt hinaus.

Wenn ein richtiges Verhältniß zwischen Anstrengung und Unthätigkeit des Muskelsystemes — ein Gleichgewicht zwischen Bewegung und Ruhe — für den Gesunden unentbehrlich ist, so ist dieß zwar nicht weniger der Fall, wenn von erkrankten Individuen die Rede ist, nur wird jenes Verhältniß bei den letzteren nach der Individualität ihres Zustandes verschiedene Modificationen erleiden müssen. Anhaltende Muskelanstrengung, wie sie dem Gesunden meist zuträglich ist, wird in der Regel allen Kranken zu widerrathen seyn, weil die, im Kampfe mit der Krankheit mehr oder weniger gesunkene, Energie des Organismus leicht dadurch mehr erschöpft werden muß; allein für viele Kranken ist selbst die allerleichteste Muskelthätigkeit unzweckmäßig und verderblich, wie uns eine richtige Würdigung ihres Zustandes bald überzeugt. Die meisten acuten Leiden, sowohl die sthenischen und hypersthenischen, welche sich durch einen abnorm gesteigerten Lebensproceß auszeichnen, als auch die asthenischen, in welchen die Lebenskraft ungemein gesunken erscheint —

verbieten, wiewohl aus entgegengesetzten Gründen, fast alle Bewegung. Die ersteren nämlich würden dadurch bedeutend verschlimmert werden, weil die vitalen Actionen noch eine höhere Steigerung erfahren müßten, die letzteren, weil die weit gediehene Erschöpfung nur noch erheblicher werden könnte.

Als würklich pathogenetisch und also für alle Kranken vollkommen unzulässig sind die theils activen, theils passiven Bewegungen zu betrachten, welche entweder eine Ueberanstrengung der Muskeln bedingen, oder dem menschlichen Körper überhaupt ihrer Natur nach unangemessen sind, z. B. das, jetzt übliche, wilde Tanzen, das Seilschwenken, das Wettlaufen, der anhaltende Trott (besonders auf einem schwerfälligen Pferde), das Schaukeln *) (wozu auch das längere Fahren zur See

*) So kann auch — selbst gesunden Kindern — das Wiegen (besonders, wenn es, wie so oft, um ihr, vielleicht durch Krankheit veranlaßtes, Schreien zu mäßigen, mit gewaltsamer Heftigkeit geschieht) auf keine Weise zuträglich seyn. Obenein ist es in jeder Hinsicht unnütz und entbehrlich. (Vergl. hierüber Untrügl. Mittel, die Kinder ohne Wiege sehr leicht in einen vesten, ruhigen und erquickenden Schlaf zu bringen u. s. w. Berlin 1821.). Gewissermaßen gehört hierher auch der Gebrauch der Drehmaschine bei Geisteskranken. Wenn dieses Mittel an sich grausam und, wo es etwa seinen pathogenetischen Würkungen nach angemessen seyn dürfte, durch zweckmäßigere, weniger gefährliche, Heilpotenzen vielfach zu ersetzen ist, so pflegt man es obenein nur als palliativen Gegensatz (zur momentanen Unterdrückung vorhandener Exaltation), also im Ganzen doch gewöhnlich fruchtlos anzuwenden und den armen Leidenden ohne Noth damit zu quälen.

gehört) u. m. a. Wie dieselben selbst der Gesunde nicht ohne Nachtheil verträgt, so muß der Kranke davon natürlich noch weit bedeutender afficirt werden; ja, jede Bewegung, die (wiewohl dem Gesunden nicht schädlich, sondern sogar zuträglich) mit seiner Energie in keinem Verhältnisse steht und sie in quantitativer Rücksicht übersteigt, muß für ihn eben so unzweckmäßig seyn, als eine zu anhaltende Muskelanstrengung, und unfehlbar pathogenetisch auf ihn einwürken, z. B. Ringen, Fechten, Laufen, Springen (Voltigiren), Schwimmen u. s. w.

Besonders möge kein Theil des leidenden Körpers durch die Bekleidung, z. B. durch Schnürleiber, Halsbinden, Strumpfbänder, Schuhe und Stiefeln u. s. w., eingeengt werden, indem dadurch die gesunkene Energie der Muskeln obenein unterdrückt und dem kranken Organismus noch mehr Abbruch geschehen würde, als dem gesunden.

Fanden wir nun aber eine starke und anhaltende Beschäftigung der Muskelthätigkeit für alle Leidenden, für viele sogar jede Bewegung unangemessen, so wird es auf der anderen Seite auch kranke Individuen in Menge geben, denen eine anhaltende Ruhe und Unthätigkeit verderblich wird. Hierher gehören in der Regel fast alle diejenigen, welche mit einem chronischen Siechthume behaftet sind und ihre Leiden entweder einer fortwährenden Trägheit selbst verdanken oder doch wenigstens dadurch ansehnlich vermehrt oder verschlimmert haben. Weder allgemeine Ruhe, noch die Unthätigkeit einzelner Muskeltheile kann ihnen gestattet

werden, insofern dadurch ihre Krankheit ganz oder theilweise wesentlich erhöhet werden muß. Denn durch Mangel an Uebung erlahmt zuletzt jede Kraft, auffallender also noch die Energie des Muskelsystemes, welche an sich schon unterdrückt ist.

Endlich muß noch der schnelle Uebergang von der Bewegung zur Ruhe und umgekehrt von der Ruhe zur Bewegung hier mit erwähnt werden, welcher, wenn er, wie wir im Obigen gesehen haben, selbst dem Gesunden erheblichen Nachtheil bringt, auf den Kranken nicht ohne den verderblichsten Einfluß bleiben kann.

Das Hautorgan, welches bei den meisten Krankheiten, welchen der menschliche Organismus unterworfen ist, in Mitleidenheit gezogen wird und oft eine sehr wichtige Rolle in denselben spielt, verdient deßhalb auch eine vorzügliche Berücksichtigung in diätetischer Hinsicht. Die Vermeidung einer reinen, gesunden Luft, des Lichts und gemäßigter Wärme ist im Allgemeinen allen Kranken nachtheilig, weil ihr Hautorgan dadurch in seiner normalen Thätigkeit beeinträchtiget wird. Vorzüglich pflegt es durch den Einfluß von Kälte und Wärme krankhaft verändert zu werden. Demnach sind die kalten und warmen, allgemeinen und localen Bäder, die Einwürkungen einer zu kühlen Luft (besonders Zugluft), wie einer zu hohen Temperatur (durch Sonnenwärme oder Stuben- und Betthitze) — als wahrhaft pathogenetische Einflüsse — durchaus verwerflich und ganz von dem Kranken zu entfernen. Endlich ist es die Verunreinigung der Haut, wodurch dem Leidenden mannigfache

Nachtheile entstehen, in sofern dadurch die Normalität dieses Organes auffallend verletzt zu werden pflegt. Darum vermeide er es, durch zu seltenes Waschen des Gesichtes und selbst des ganzen Körpers mit milchlauem, reinem Wasser, durch zu sparsames Wechseln der Wäsche*) zur Unreinlichkeit der Haut beizutragen; er entferne von sich alle Salben, Pflaster, Einreibungen, Umschläge, Streupulver u. s. w., so wie alles, was die Fähigkeit besitzt, das Hautorgan mechanisch oder arzneilich zu reitzen und zu erschlaffen, wie die vielfachen spirituösen und andersartigen Waschwässer, selbst Seifenwasser, die Kräuterkissen und Kräuterspecies, die Dämpfe und Räucherungen (selbst das Frottiren nicht ausgenommen) u. m. a.

Wenn die Normalität des Geschmacks- und Geruchsorganes durch eine überhaupt naturwidrige Lebensweise und besonders wieder durch die Vermeidung der freien, reinen Luft leidet, so sind es doch vorzüglich die, mit denselben in innigere Berührung tretenden, mannigfachen starken Schmeck- und Riechstoffe, welche, weil sie meist alle pathogenetischer Natur sind, ihnen im hohen Grade verderblich wer-

*) Beklagenswerthes Vorurtheil ist es, zu glauben, die Krankheit werde durch den (vorsichtigen) Wechsel der Wäsche vermehrt oder wieder erweckt — und leider ist diese Idee noch nicht aus den Köpfen des Volkes zu entfernen. Denn nur selten kann man es dahin bringen, daß der acute Kranke nicht während der ganzen Zeit seines Krankenlagers sich mit einem und ebendemselben Hemde behilft, das zuletzt von Schweiß und Schmutz ganz starr zu werden pflegt und so die Haut selbst mechanisch reitzt. —

den. Demnach möge alles, was den Sinn des Geschmackes und Geruches krankhaft afficirt und reitzt (z. B. alle scharf und pikant schmeckende Speisen und Getränke, alle starken Gerüche von Vegetabilien und thierischen Stoffen, selbst jeder arzneikräftige Duft und Dampf von Oellampen, Schwefel, Metallen u. s. w., so wie der Rauch- und Schnupftabak) um so sorgfältiger von dem Leidenden entfernt werden, da es nicht diese Sinnorgane allein sind, welche von dergleichen pathogenetischen Einflüssen krankhaft afficirt werden, sondern auf den ganzen Organismus jeder Arzneireitz schnell von ihnen übergeleitet wird.

Auch auf das Gehörorgan hat der Mangel der freien Luft einen sehr nachtheiligen Einfluß, da diese es ist, durch welche seine Functionen vermittelt und seine Integrität vorzüglich mit erhalten wird. Folglich ist auch aus diesem Grunde ein fortwährendes Stubenlehen dem Kranken in der Regel ganz zu widerrathen. Demnächst wird derselbe — Falls nicht die Individualität seiner Leiden, z. B. Unerträglichkeit jeden Geräusches bei Ohrenentzüngung u. s. w., sie dringend erheischt — eine vollkommene Unthätigkeit des Gehörsinnes zu vermeiden haben. Denn lautlose Stille überläßt ihn ganz den trüben Bildern seiner kranken Einbildungskraft, veranlaßt ihn zu einem dumpfen Hinbrüten, in welchem die schon gestörte Harmonie der psychischen Thätigkeiten vollends verloren geht — er wird dadurch kränker an Seele und Leibe. Auf der anderen Seite aber kann ihm auch tobendes, lärmendes Geräusch, das sein Ohr verletzt und beleidiget, nie-

mals zum Segen seyn, selbst dann nicht, wenn dieses Organ an verminderter Receptivität leidet. Selbst die Musik, welche dem Leidenden nicht nachtheilig, sondern wohlthätig seyn soll, darf nicht so gewählt werden, daß sie mit seiner psychischen Stimmung den grellsten Contrast bildet; auch müssen alle Dissonanzen darin vermieden werden.

Das fast unentbehrlichste Sinnorgan für den Menschen, das Auge, welches an allen Vorgängen des organischen Lebens den lebhaftesten Antheil nimmt, pflegt auch leichter und bedeutender, als alle übrigen, durch naturwidrige Verhältnisse und pathogenetische Einflüsse beeinträchtiget zu werden, und verdient deßhalb in diätetischer Hinsicht — zumal wenn es bereits erkrankt ist — unsere eifrigste Fürsorge. Gänzlicher Mangel und selbst schon ein zu geringer Einfluß des Sonnenlichtes ist dem Sehorgane eben so wenig zuträglich, als die Einwürkung einer zu grellen Beleuchtung. Demnach meide der Kranke ein düsteres unfreundliches Zimmer (wenn nicht etwa durch hohe Gereiztheit der Sehkraft — wie in manchen Augenentzündungen u. s. w. — ihm eine gänzliche Lichtentziehung zum Bedürfnisse wird) eben so sorgfältig, als das Beschauen solcher Gegenstände, welche eben von den Strahlen der Sonne ein blendendes Licht erhalten. Er hüte sich aus demselben Grunde auch, seine Augen auf blendende Farben zu heften, ja selbst in Zimmern zu wohnen, die sich durch grell gefärbte, gelbe oder gar rothe Wände auszeichnen. Er bewahre sein Sehorgan, wie überhaupt vor dem Einflusse eines künstlichen Lichtes, das

immer mehr, oder weniger pathogenetischer Natur ist, so insbesondere vor einer zu starken Einwürkung desselben *) und bediene sich deßhalb eines zweckmäßigen Augenschirmes. Er nehme sich endlich vor dem schnellen Wechsel von Licht und Dunkelheit ganz vorzüglich in Acht.

Wenn ferner ein zu sparsamer Gebrauch der Augen manchen Kranken Nachtheil bringen kann, indem auch die Sehkraft durch Mangel an Uebung beeinträchtiget wird, so wird dagegen eine übermäßige oder zu lange fortgesetzte Anstrengung derselben allen in hohem Grade verderblich seyn und das edelste Organ bedeutend verletzen. In letzterer Hinsicht sind auch alle unpassenden Augengläser durchaus verwerflich, so wie überhaupt alles, was das Sehvermögen über die Gebühr anstrengt, z. B. das anhaltende Besthauen eines und ebendesselben Gegenstandes, die Nichtbeachtung der rechten Sehweite, der Gebrauch der Augen gleich nach der Mahlzeit oder am späten Abende, vom Kranken mit ängstlicher Sorgfalt zu vermeiden ist.

Außer diesen Einflüssen, welche die Sehkraft unmittelbar beeinträchtigen, giebt es nun aber auch noch andere, die gleichsam aus der Ferne derselben verderblich werden, und zu diesen gehören namentlich alle die Verirrungen in der Lebensweise, welche eine Erschöpfung der feineren Lebenskraft bedingen, (wenn gleich alles, was den Körper überhaupt schwächt,

*) Vielleicht dürften die Asklallampen hier passend seyn.

auch dem Auge schädlich zu werden pflegt), nämlich alle übermäßigen Anstrengungen des Geistes, Entziehung des naturgemäßen Schlafes, Ausschweifungen im Trunke, wie in der Liebe, anhaltender Gram, Sorge und Kummer u. s. w. Diese sämmtlichen Naturwidrigkeiten sind von dem Kranken streng zu unterlassen, wenn er die Integrität des Sehorganes erhalten oder wiedererlangen will.

Das Reinigen der Augenlider nach dem Erwachen vom Schlafe geschehe nie mit zu kühlem oder zu warmem Wasser.

Ist es bisher unser Bestreben gewesen, alles Naturwidrige von der physischen Seite des Organismus zu entfernen, so werden wir in derselben Hinsicht auch der psychischen unsere ganze Aufmerksamkeit schenken müssen; denn beyde lassen sich nicht von einander scheiden und das Erkranken der einen hat unausbleiblich auch ein Leiden der anderen zur Folge. Wie demnach bey allen Kranken secundär die Harmonie der psychischen Kräfte mehr oder weniger gestört erscheint, so pflegt umgekehrt jede Verstimmung derselben auch eine pathologische Affection der physischen zu bedingen.

Alle Affecten usd Leidenschaften sind für den Kranken von den verderblichsten Folgen; wenn jene die Kräfte des Lebens plötzlich überreitzen und lähmen, so erschöpfen diese schleichend und langsam die Energie des Organismus — durch beyde werden unzählige Krankheiten unheilbar und tödtlich. Der Leidende vermeide und bekämpfe sie um so ernstlicher, je mehr sein Gemüth in der Regel zu demselben geneigt zu seyn pflegt.

Er cultivire die, ihm verliehene, Kraft des Willens, welche im ungeregelten Zustande jene Gemüthsbewegungen mit erzeugt und nährt.

Jedes Mißverhältniß zwischen physischer und psychischer Beschäftigung beeinträchtiget auffallend die Gesundheit des ganzen Organismus, vermehrt die entstandene Krankheit und macht sie bedenklicher, gefährlicher. Darum vermeide der Kranke auch eine anhaltende, wiewohl nicht übermäßige, physische oder psychische Anstrengung, wodurch die Energie des Körpers überreizt und erschöpft wird, während die Kraft des Geistes in dauernder Unthätigkeit erlahmt, oder diese eine Uebermüdung erleidet, während jene durch langwierige Ruhe erschlafft.

Die geistige Beschäftigung, welche zu lange bei Einem Gegenstande verweilt, wider die eigene Neigung fortgesetzt wird oder endlich zu einer unschicklichen Zeit, z. B. gleich nach dem Essen oder am späten Abende, geschieht, steht in gleichem Range mit jeder übermäßigen Anstrengung der psychischen Kräfte. Wenn sie, wie wir früher sahen, dem Gesunden nachtheilig ist, so muß sie dem Kranken noch weit verderblicher werden.

Endlich werden unfreundliche äußere Eindrücke und widrige Umgebungen den Geist und das Gemüth des Leidenden immer hart verletzen und fortwürkend das ganze organische Befinden pathogenetisch verändern — mithin die Krankheit verschlimmern, die Heilung verzögern. Demnach verschone man sein Ohr mit Concerten, die nicht auf die Individualität seines

Zustandes berechnet sind, so wie mit musikalischen Dissonanzen, sein Auge mit widrigen oder sonst unpassenden Schildereien u. s. w.; man befreie ihn von der Gesellschaft liebloser, unfreundlicher und untheilnehmender, oder auch muthwilliger, geschwätziger und ekelhafter *) Personen.

Nur unter Entfernung aller inneren und äußeren schädlichen Einflüsse der genannten Art kann der Mensch die Integrität der psychischen Kräfte bewahren, und können diese heilbringend auf den leidenden Körper zurückwürken **).

---

*) Hierher gehören gewissermaßen auch epileptische Subjecte. Wie der Anblick eines, mit der Fallsucht behafteten Menschen selbst dem Gesunden widrig ist, ja eine Fortpflanzung dieses Uebels auf ihn zur Folge haben kann, so wird derselbe für den Kranken in vielen Fällen von noch unangenehmeren und gefährlicheren Folgen seyn.

**) Vortrefflich hat Dr. Stapf (S. Archiv f. d. hom. Heilk. 2. Bd. 1. Hft. Seite 65.) die mancherlei naturwidrigen Verhältnisse des gewöhnlichen Lebens geschildert, in welchen die geistige (und körperliche) Gesundheit der meisten Menschen verloren geht, die verlorene oft bis zur Unheilbarkeit herabsinkt, und ich kann deßhalb nicht umhin, seine Anmerkung hier wörtlich aufzunehmen. Er drückt sich also darüber aus: „In keinem Theile der diätetischen Kranken„behandlung wird wohl so sehr gesündiget, als in diesem, „zum Genesen doch so wichtigen. Hier sehen wir Kranke in „gänzlicher, geistiger und körperlicher, Unthätigkeit immer „tiefer in die Gewalt der Krankheit versinken; dort begegnen „uns andere, welche durch Ueberthätigkeit, namentlich durch „geistige Ueberanstrengung, z. B. beim Studiren u. s. w., „theils ihre Reizbarkeit in's Unendliche erhöhen, theils ihre „Kräfte unfehlbar erschöpfen. Viele quälen sich in, ihnen

Ueberzeugten wir uns nun hinlänglich von der Fähigkeit fremdartiger Arzneireitze und naturwidriger Le-

„unangemessenen, Arbeiten ab und verirren sich auf diesem „naturwidrigen Wege immer weiter von der Natur und ihrer Ruhe, Klarheit und Freiheit; während andere im geschäftigen Nichtsthun oder in beklagenswerthen Beschäftigungen, z. B. mit entnervendem Lesen gehaltloser, überspannter Romane und Taschenbücher, mit geist- und herzlosem Visitenmachen, mit leidenschaftaufregendem oder geisttödtendem Kartenspielen, auf Bällen und unter anderen „dergleichen unnützen Zeitvertreiben, ihr Leben und den „Rest ihrer Gesundheit vergeuden. Nicht wenige treiben „sich rastlos keifend und zaukend, sorgend und kargend, in „dem unerfreulichen Kreise einer zu weit getriebenen, ängstlichen Wirthschaftlichkeit herum und verlieren so, um irdische vergängliche Güter, die nie zu ersetzende Klarheit, „Freude und Gesundheit des Geistes und Leibes; indeß andere, in dem lächerlichen Wahne, ernste, nützliche Thätigkeit sey mit einer affectirten Vornehmheit nicht wohl verträglich, in verächtlichem Müssiggange und nichtswürdiger „Tändelei aller Energie des Geistes und Körpers verlustig „werden. In den widrigsten, körperlich und geistig krankmachenden, Umgebungen leben unzählige; den meisten „Kranken fehlt liebevoll-verständiger Zuspruch, erheiternde „Gesellschaft, Trost und Beruhigung. Wie in Familien, so „findet sich, freilich oft unvermeidlich, in öffentlichen Kranken- und Irrenanstalten dieser Uebelstand vorzugsweise, „und ist unstreitig als eins der wichtigsten Hindernisse der „Heilung namentlich geistig Kranker zu betrachten. So viel „irgend möglich, sollten diese Momente überall berücksichtiget werden; am wenigsten aber dürfte sich ein Arzt zu jenen bekennen, die gründlich heilenden, vielmehr verstockt „machenden oder zur Verzweiflung treibenden, also den ursprünglichen Krankheitszustand sicher verschlimmernden, körperlichen und geistigen, gewiß jederzeit höchst ungerechten, „Züchtigungen gemüthskranker Personen erniedrigen. Möchte „doch der milde Geist der Vernunft und ächten Humanität „mit sanfter Hand die Leidenden und die Helfenden berühren, jene zu schützen, diese zu erleuchten!“

bensverhältnisse, den natürlichen Gang der Krankheiten zu stören, ihre Urgestalt auf mehrfache Weise zu verändern und sie ihrem Wesen nach zu verschlimmern, und ergab sich schon aus dieser Ueberzeugung die Nothwendigkeit, bei beabsichtigter Heilung derselben alle die genannten Störungen völlig zu beseitigen: so bietet sich uns noch ein zweiter, eben so wichtiger Grund zu ihrer unbedingten Entfernung dar, nämlich die Beziehung, in welcher sie zu den eigentlichen Heilmitteln stehen.

Wie die angeführten Schädlichkeiten, welche aus einer verkehrten, naturwidrigen Lebensweise hervorgehen, nicht nur das Befinden gesunder Individuen krankhaft umstimmen, sondern auch den Zustand kranker Subjecte vielfach zu verändern und in seinem normalen Verlaufe zu stören fähig und geneigt sind, so pflegen sie auch die Würkungen der angemessenen Heilmittel auf den erkrankten Organismus — künstliche (Arznei-) Krankheiten, die, den natürlichen naturgesetzlich entsprechend und begegnende Gesundheit herbeizuführen, geeignet sind) bisweilen ganz aufzuheben, gewöhnlich aber mehrfach zu verändern, und ihnen eine andere (schiefe) Richtung zu geben, wodurch die Heilung in den meisten Fällen unmöglich gemacht wird.

So wird die Vertauschung der freien, reinen Atmosphäre mit einer verdorbenen Stubenluft, oder das Einathmen schädlicher Gasarten und Dünste, der Einfluß plötzlicher nachtheiliger Witterungsveränderungen; der Mangel des Lichtes, wie die Einwürkung zu starker, blendender

Sonnenstrahlen oder eines künstlichen Lichtes; zu große Kälte oder Wärme; der nahe Umgang mit lebensarmen, kraft- und lieblosen, widrigen Individuen oder die pathogenetische Einwürkung voreiliger und unangemessener zoomagnetischer Manipulationen (z. B. länger fortgesetztes Streichen, Handauflegen u. s. w.) stets die Heilkraft passender Arzneipotenzen in Krankheiten mehr oder weniger beeinträchtigen, ja ganz unwürksam machen, wenn das obwaltende Leiden (wie nicht ganz selten) dieser oder jener von den eben genannten Schädlichkeiten seine Entstehung verdankt und fortwährend dadurch genährt und unterhalten wird, oder wenn die Würkungen dieser pathogenetischen Einflüsse zu den angewendeten Heilmitteln in antidotischen Beziehungen stehen *).

Einleuchtender noch wird die Beeinträchtigung der eigentlichen Heilmittel durch die mancherlei fremdartigen Arzneistoffe, welche auf vielfache Weise, wie wir gesehen haben, mit dem Kranken in nahe Berührung zu kommen pflegen. Es ist nämlich ein unläugbares Naturgesetz, daß zwei pathogenetische Stoffe nicht zugleich oder in naher Aufeinanderfolge den lebenden Organismus berühren können, ohne sich in ihren Würkungen gegenseitig zu modificiren, zu schwächen oder ganz zu vernichten. Sind sie sich rücksichtlich der Veränderungen, welche sie im Befinden des gesunden Organismus hervorzu-

*) Die Würkungen der Krähenaugen werden oftmals durch den fortwährenden Genuß der Stubenluft zum Theil aufgehoben, wie die Erfahrung lehrt.

bringen vermögen, durchgängig oder auch nur zum Theil ähnlich, so vernichten sie sich in kurzer Zeit gegenseitig — homöopathisch —; stehen sie sich in ihren Erstwürkungen als reine Gegensätze gegenüber, so wird der schwächere von dem stärkeren ganz *), oder für einige Zeit unterdrückt — enantiopathisch, palliativ —; läßt sich indessen gar keine Beziehung ihrer beiderseitigen Kräfte zu einander auffinden, so wird wenigstens der schwächere von dem stärkeren merklich beeinträchtiget, zu einer veränderten, schiefen Richtung genöthiget und seine Würkungsdauer bedeutend abgekürzt werden — allopathisch — **). Wir finden dieß durch vielfache Erfahrungen vollkommen bestätiget. So heben sich Kampher und Opium gegenseitig auf, weil ihre eigenthümlichen Würkungen sich in mehreren Beziehungen ähnlich sind ***); der Kaffee

*) Vollständig nämlich geschieht diese Unterdrückung dann, wenn der schwächere Arzneistoff von so kurzer Würkungsdauer ist, daß diese, bevor die Würkung des stärkeren erlischt, schon beendiget ist.

**) Dieses feststehende Naturgesetz muß man bei der Ausbildung der Lehre von den Antidoten im Auge behalten, wenn dieselbe ihren Zweck erfüllen und wahren Segen bringen soll. Halbwisserei und Vermuthung — gewagte Schlüsse aus unzureichenden Beobachtungen können hier nie zum Ziele führen.

***) Eben so wird die bedenkliche Stuhlverstopfung nach Bleivergiftungen am sichersten durch das Opium beseitiget, wie jeder Arzt weiß — aber nicht, weil es krampfwidrig würkt, sondern vermöge seiner stuhlverstopfenden Kraft. (So wird in den allgemein. med. Annalen auf d. Jahr 1822. 2. Heft, Febr. S. 258. bei der Anzeige des Journal complémentaire du dictionaire des sciences medicales, Tom. X. Cah. 37—40. Juillet — Octobre, 1821. à Paris, C. L.

nähert sich in seinen Eigenschaften auf mannigfache Weise den Würkungen der Krähenaugen, und darum werden die letzteren durch den Genuß des ersteren größtentheils vernichtet, wie dann auch die Krähenaugen auf der anderen Seite sich wieder als ein vorzügliches Gegenmittel für die Nachtheile des Kaffees erweisen. Zaunrebe und Wurzelsumach, die in ihren Würkungen so viel mit einander gemein haben, heben sich eben darum bestimmt gegenseitig auf. — Kaffee und Mohnsaft stehen sich in ihren pathogenetischen Eigenschaften als directe Gegenreitze gegenüber —, wie jener Ueberreitztheit und Schlaflosigkeit bewürkt, so erregt dieser Abspannung, Unempfindlichkeit (Betäubung) und

---

F. Panckoucke, éditeur etc. einer Lehre von den Grundkrankheiten in ihrer Anwendung auf einen merkwürdigen Fall von Tympanitis, mit einigen, auf diese Doctrin Bezug habenden Betrachtungen von Dr. Liquière in Antum Erwähnung gethan und referirt: „der Verf. tritt bei Behandlung des, von ihm beschriebenen Falles als rationeller Arzt auf und heilt die Krankheit, eine chronische Tympanitis mit heftigen Schmerzen und hartnäckiger Verstopfung, nachdem vorher vergebens Abführmittel gegeben worden, nach den Indicationen der allgemeinen Therapie, durch einen, gegen die Elementarform des Uebels gerichteten, Heilplan, mit Opium, das hier als schmerzstillendes, antispasmodisches Mittel eröffnend würkte." Man quält sich in Wahrheit — das offen daliegende Naturgesetz nicht beachtend —, gelehrte Vermuthungen zu ersinnen, um das, was die reine Erfahrung giebt, mit der, zwar ergrauten, aber nichts desto weniger von Einbildungen gestützten, Theorie in Einklang zu bringen — man macht scharfsinnigklingende Erklärungsversuche, um die Wichtigkeit seiner Principien zu bemänteln und den schlichten Menschenverstand von einer genaueren Untersuchung zurückzuschrecken.)

Schlafsucht; der eine unterdrückt demnach den anderen palliativ — enantiopathisch; die schmerzhaften Folgen übermäßiger Hitze — Verbrennungen — werden durch die entgegengesetzte Kälte (kaltes Wasser, feingeriebene, kühlende Kartoffeln und dergl. m.) für den Augenblick palliativ gemäßiget und schmerzloser; der Wein und Weingeist vertilgt auf einige Stunden die Würkung magenschwächender Arzneien — enantiopathisch. — Durch stark würkende, pathogenetische Stoffe werden, zugleich oder kurz zuvor mit dem Organismus in Berührung gebrachte, schwächere, die in gar keiner (allopathischer) Beziehung zu jenen stehen, überstimmt (suspendirt), oder, wenn jene irgend ein organisches Gebilde vorzugsweise afficiren, ihrer eigenthümlichen Würkung zuwider eben dahin geleitet, und wenn etwa jene die Eigenschaft besitzen, krankhafte Absonderungen durch Stuhl, Harn oder Schweiß u. s. w. zu erregen, entledigen sie sich auf diesem Wege ihrer Kräfte ganz, oder erleiden wenigstens eine bedeutende Verkürzung ihrer natürlichen Würkungsdauer *). In manchen anderen Fällen wird die Würkung einer Arzneipotenz durch den Hinzutritt einer anderen (allopathischen) auffallend erhöhet (vielleicht, weil die letztere den Organismus für die Einwürkung der ersteren empfänglicher macht), wie z. B.

*) So habe ich mehrmals erfahren, daß die Würkung einer kleinen (homöopathischen) Gabe Arsenik durch den Schweißausbruch nach einer Tasse schwachen Fliederthees sehr geschwächt und abgekürzt wird. Auf ein laues Bad würde vielleicht dasselbe erfolgen.)

durch den Essig die Würkung der Belladonna und der Krähenaugen, durch feuchte Kälte die Kraft des Bittersüßnachtschattens u. s. f.

Hieraus ergiebt sich klar die dringende Nothwendigkeit, von dem Kranken jeden pathogenetischen Stoff entfernt zu halten, der nicht zugleich specifisches Heilmittel für ihn ist. Jeder ist unnütz und schädlich zugleich — das Erstere, weil er die Krankheit seiner Natur nach nicht heilen kann, das Letztere, weil er (außerdem, daß er den Verlauf derselben stört) auch den wahren Heilstoff in seiner Würksamkeit auf mehrfache Weise behindert und so das Heilgeschäft aufhält oder gar unmöglich macht *).

*) Die besten Aerzte aller Völker und Zeiten haben wiederholt über die Unzuverlässigkeit der Heilkunst geklagt, ja, sie haben schlechthin angenommen, hohe Unvollkommenheit sey ihr natürliches und bleibendes Eigenthum, weil sie ihre scharfsinnigsten Theorien am Ende unhaltbar, die Würkung der gepriesensten Mittel oft nicht ausreichend und sich in ihren schönsten Erwartungen schmerzlich getäuscht fanden. Allein sollten nicht in dem Verkennen des eben ausgesprochenen Naturgesetzes diese beklagenswerthen Erscheinungen fast größtentheils begründet seyn? — Sollte nicht die, zu allen Zeiten hartnäckig beibehaltene, Gewohnheit, mehrere Arzneien auf einmal in Krankheiten als Heilmittel anzuwenden, aller wahren Wissenschaftlichkeit der Medicin schröff entgegengetreten seyn und alle Bemühungen um Zuverlässigkeit und Sicherstelligkeit in unserer Kunst haben vereiteln müssen? Wahrscheinlich traute man einem einfachen Arzneistoffe nicht Würksamkeit genug zu, um eine Krankheit allein zu besiegen, und kam so auf den unglücklichen Gedanken, durch Zusammenmischung mehrerer die Würkung umfassender zu machen. Einleuchtender hätte man seine Unbekanntschaft mit den eigenthümlichen

Am deutlichsten offenbart sich der Nachtheil und die Unstatthaftigkeit der Zulassung fremdartiger Arzneistoffe

---

Würkungen der Arzneien nicht beweisen können. Man brachte Stoffe mit einander in Verbindung, die sich ihrer Natur nach größtentheils gegenseitig aufheben mußten, z. B. Campher mit Mohnsaft, Eisen mit China, Belladonna mit Quecksilber u. s. w., oder die wenigstens dadurch ihrer Eigenthümlichkeiten mehr oder weniger verlustig und vielfach verändert und beeinträchtiget wurden, indem man höchstens die chemischen Unschicklichkeiten, welche man kannte, nicht die dynamischen, welche man nicht ahnte, zu vermeiden suchte. So entstanden vielfache Arzneigemische, die zusammen ganz etwas anderes (oft auch nicht ein Mal umfassender) würkten, als sie einzeln gethan haben würden, und jetzt noch von reellem Nutzen hätten seyn können, wenn man sie (was freilich schwer gewesen wäre) gleichsam als Simplicia unverändert hätte beibehalten und ihre abgeänderte Totalwürkung (durch Versuche an Gesunden) genau kennen lernen wollen. Allein jede Officin bereitete sie unabsichtlich anders (weil es fast unmöglich war, genau dasselbe Verhältniß der Zusammenmischung immer wieder zu treffen), ja, jeder Arzt nahm willkührliche Veränderungen damit vor, ließ hier etwas weg, setzte dort etwas Neues hinzu, und so entstand immer ein anderes, neues Gemisch von anderer, neuer Würkung. (So künstelte man unter anderen an dem, aus einfachem Badeschwamme bestehenden, Kropfpulver durch Zusetzen und Wiederwegnehmen so lange herum, bis endlich der Schwamm ganz daraus verschwand, welcher die alleinheilsame Arzneipotenz gegen Kropf ist. S. R. A. Lehre v. S. Hahnemann, 6. Thl. S. 123.) Hatte man nun ein Mal die Zusammensetzung mehrerer Arzneistoffe als Grundsatz angenommen, so scheute man sich auch nicht, noch viele andere arzneiliche Dinge, wie Klystiere, Umschläge, Rubefacientia u. v. g. nebenbei in Krankheitsbehandlungen zuzulassen oder selbst zu verordnen, veränderte täglich, ja stündlich die Recepte, ohne Rücksicht darauf zu nehmen, oder auch nur zu ahnen, daß das zuletzt Verordnete mit dem, vor einer Stunde und früher

neben den eigentlichen Heilmitteln in der homöopathischen Heilkunst. Wie diese die Kräfte jeden pathogenetischen Stoffes mit allen ihren Eigenthümlichkeiten genau und bestimmt durch Versuche an gesunden Menschen kennen zu lernen bemüht ist, bevor sie ihn in Krankheiten überhaupt zulässig findet; wie sie durch diese reinen Versuche zu der festen Ueberzeugung gelangt, daß die meisten Arzneistoffe eine unendlich reichhaltigere Würkung besitzen, als man ihnen bisher zugetraut hat *),

---

Angewendeten wiederholte würksame Verbindungen eingehen und so immer neue, unberechenbare Modificationen in's Unendliche erleiden mußte. Nicht die niedrigste Kunst überläßt so dem blinden Zufalle das Resultat ihrer Bemühungen. Wie hat auf solchem, wiewohl starkbetretenem, Wege die Medicin zu einiger Vollkommenheit und Zuverlässigkeit gelangen wollen! — Man wende dagegen nicht ein, daß dennoch viele Krankheiten auf diese Weise geheilt werden. Geheilt wohl eigentlich selten, eher noch unterdrückt; die acuten halten meist alle ihren regelmäßigen Verlauf, so, daß dieser Umstand sogar als wesentlich angesehen wird, die eingewurzelten widerstehen oft hartnäckig allen Mitteln. Die homöopathische Heilkunst allein unterbricht schnell den natürlichen Verlauf und löscht die Krankheit gleichsam aus. — Wohl mancher denkende Arzt mag den Uebelstand der Arzneigemische schon eben so lebhaft gefühlt haben. So sagt der scharfsinnige Hofrath Dr. N. Meyer in Minden in seinen Anmerkungen und Zusätzen zu des Dr. Seiler Aufsatze über die Behandlung des Croups in den Rhein. Jahrbüchern f. Med. und Chir. herausgeg. v. Dr. Chr. Fr. Harleß VII. Bd. I. Stck. S. 129. treffend und wahr: „— wir haben durch die, nur zu allgemeine, Vermengung vieler Mittel für die Erfahrung den bedeutenden Nachtheil gehabt, nie zu einem reinen Resultate über das eigentlich würksame und nicht würkende, selbst schadende Mittel zu kommen."

*) Man vergleiche nur die Beobachtungen über Belladonne und Quecksilber, deren Reichthum an arzneilichen Kräf-

und schon aus diesem Grunde eine einzige Arznei, auf ein Mal in Krankheiten gegeben, völlig ausreichend findet *); wie sie endlich aus vielen anderen Heilstoffen immer nur denjenigen für einen gegebenen Krankheitsfall auszuwählen pflegt, welcher laut der sorgfältigsten und gewissenhaftesten Prüfungen die Fähigkeit besitzet, den Krankheitserscheinungen, welchen er eben heilkräftig begegnen soll, sehr ähnliche krankhafte Veränderungen im Befinden eines gesunden Menschen hervorzubringen (eine Eigenschaft, die bei der unendlichen physischen und dynamischen Verschiedenheit der Arzneistoffe kaum jemals zweie so mit einander gemein haben werden, daß es ganz gleich wäre, ob man diesen oder jenen anwendete): so findet sie sich noch überdieß dringend veranlaßt, ihre wohlgewählten Heilmittel den Kranken in einer Gabenkleinheit zu reichen, die, weil sie mit den starken Arz-

---

ten Niemand ahnte, wenn man sie gleich in unzähligen Fällen der gewöhnlichen Krankheiten gebrauchte, so wie über die Krähenaugen, die man beinahe für überflüssig und durch andere Mittel vollkommen ersetzt ansah u. s. w. (S. R. A. Mehre v. S. Hahnemann, 1. Thl. 2. Aufl.)

*) Auch die übliche Arzneikunst kann nicht allen Indicationen auf ein Mal entsprechen, wenn sie gleich viele Mittel zugleich anwendet — die homöopathische kann es wenigstens in vielen Fällen, ungeachtet sie nie mehr, als einen Arzneistoff, auf ein Mal in Gebrauch zieht. Wo sie es nicht kann, genügt sie wenigstens den wesentlichsten vollkommen und sicher und findet dann für den veränderten Rest der Krankheit leicht ein anderes angemessenes Mittel. Eine weitere Erforschung der Arzneikräfte wird sie dahin führen, in den meisten Fällen den meisten Indicationen auf ein Mal zu entsprechen.

reidosen, wie sie die allopathische Heilkunst zu verordnen pflegt, unendlich contrastirt und ungeachtet der Vernunftgründe, welche die Homöopathie dafür aufzustellen vermag *), mit Recht von Jedem für übertrieben gehalten werden könnte, wenn sie nicht in oft-wiederholten, reinen Erfahrungen ihre volle Rechtfertigung fände. Denkt man sich nun die Würksamkeit des, für einen gegebenen Krankheitsfall angemessensten, einfachen Heilmittels durch unendliche Verkleinerung der, ein für allemal zu reichenden, Gabe so weit herabgestimmt und modificirt, daß es nur so eben noch hinreicht, die obwaltende Krankheit in Gesundheit umzuwandeln (und die alles wohlberechnende Kunst verschmäht jedes Plus von Arzneikraft als unnütz und der schnellen Heilung hinderlich): so wird es begreiflich, warum der homöopathische Arzt seinen Kranken vor allem die strengste Entfernthaltung und Beseitigung aller und jeder fremdartigen Arzneireitze zur unerläßlichen Bedingung einer glücklichen Heilung macht — seine kleine, wiewohl genau berechnete, Arzneigabe würde vor dem Einflusse der gewöhnlichen diätetisch-medicamentösen Genüsse in Nichts verschwinden (oder eine ganz schiefe Richtung bekommen), wie viel mehr nicht noch vor der Mitwürkung absichtlich mit angewendeter und gemeinhin für bloß wohlthätig ausgegebener reinarzneilicher Stoffe! Er würde durch Nachgiebigkeit gegen die Thorheiten der Mode und die Vorurtheile der Unwissenheit — durch Zulassung von pathogenetischen Substanzen in, seine Arzneidosen bei

*) S. Archiv f. d. hom. Heilk. 1. Bd. 2. Hft. u. 2. Bd. 2. Hft.

weitem übersteigenden, Quantitäten — sich im höchsten Grade inconsequent zeigen und sein ganzes Werk (allopathisch) vernichten *).

Von denjenigen Arzneistoffen, deren gegenseitige, mehr oder minder bedeutende, Beeinträchtigung sich theils aus der bekannten Eigenthümlichkeit ihrer Kräfte schließen läßt, theils durch vielfache Erfahrungen bereits erwiesen ist, mögen hier die vorzüglicheren ihren Platz finden:

Die, mit arzneilichen Nebenwürkungen versehenen, Fleischarten werden gar oft den, in Krankheiten gereichten, eigentlichen Heilmitteln beschränkend entgegentreten und die Heilung vereiteln. So müssen namentlich die Krebse, das Fleisch von zahmen gemästeten Schwei-

*) Schon mancher, der, wiewohl der homöopathischen Heilkunst seinen Beifall nicht versagend, doch an der erforderlichen strengen Diät Anstoß nahm, meinte dadurch einen bequemen Ausweg zur Umgehung der letzteren gefunden zu haben, daß er die homöopathischen Arzneimittel in weit stärkeren, ziemlich nach allopathischem Maßstabe festgestellten, Dosen reichte; allein der Erfolg belehrte ihn dann bald eines Anderen. Wie irrig ist es, anzunehmen, daß die homöopathischen Heilmittel in zwar starker Dosis immer die vielfachen allopathischen Einflüsse des gewöhnlichen Lebens überstimmen werden, da ja die Kräftigkeit der letzteren nicht abgemessen wird, noch werden kann — und ist die Gabe des Mittels so stark, daß sie jeden fremdartigen Arzneireitz überwältiget, so wird es nur unter tausend Nebenbeschwerden — durch Entwickelung seiner sämmtlichen übrigen Würkungen — und unter Erregung eines unnöthig heftigen, ja lebensgefährlichen Sturmes im Innern des Organismus die Krankheit besiegen — vielleicht auch den Kranken würklich tödten. Wer sieht nicht leicht das Unstatthafte, ja Unsichere und Verderbliche eines solchen (angeblich klug ersonnenen) Ausweges! —

nen, Enten, Gänsen, die Würkung solcher Medicamente (oft homöopathisch) aufheben, welche vorzugsweise das Hautorgan zu afficiren geneigt sind — öfter noch werden sie dieselbe (allopathisch) stören und abändern. Die Auster, das Fleisch von manchen Fischen, besonders das der Kälber wird vorzugsweise den, auf den Magen würkenden, Arzneien (z. B. den Krähenaugen und vielen anderen) nachtheilig werden; dasselbe darf man mit Recht von altem Käse, ranzigen Fettigkeiten, zu stark gebräunter Butter u. s. w. voraussetzen.

Von den arzneilichen (zu Nahrungsmitteln benutzten) Vegetabilien werden die meisten, welche irgend eine Ausleerung (z. B. des Urins) zu erregen geneigt sind, die Kraft der eigentlichen Heilmittel allopathisch modificiren, schwächen oder ganz aufheben, nicht wenige aber auch nach ihren (bekannten und unbekannten) Eigenschaften dieselbe homöopathisch vernichten oder enantiopathisch unterdrücken. So läßt sich von der Petersilie erwarten, daß sie die Würkung des Hanfes, des Löwenzahnes, des Silbers, des Magnetes, des Fingerhutes, der Meerzwiebel, der Sassaparille u. s. w. auf das Harnsystem —, von dem Spargel, Meerrettig und Sellerie, daß sie die Heilkraft der Canthariden, der Schafgarbe, des Camphers, Bilsenkrautes, Moschus u. a. in Krankheiten der Harn- und Geschlechtswerkzeuge theils homöopathisch, theils enantiopathisch stören und keine trächtigen werden u. s. w.

Durch die vegetabilischen Säuren, namentlich Essig- und Zitronensäure (saure Kirschen, Johannisbeeren, Berberitzen, selbst Stachelbeeren) werden manche arzneiliche Pflanzenstoffe schnell ganz unwürksam gemacht, z. B. Sturmhut, Stechapfel, Ignazbohne, zum Theil auch Wohlverleih u. a.; die Würkung anderer, wie der Belladonne, der Krähenaugen, wird eben dadurch bedeutend erhöhet (ein Umstand, der dem, seine Arzneidosen wohlberechnenden, Arzte nicht weniger unangenehm seyn muß).

Vom Weine (und Weingeiste) wird die Würkung der Krähenaugen, des Mohnsaftes, der Belladonne, des Sturmhutes theilweise homöopathisch aufgehoben, die des Wohlverleih auffallend gesteigert; vielen anderen Arzneistoffen würkt er antipathisch entgegen.

Der Kaffee vernichtet theils homöopathisch, theils enantiopathisch die Kräfte vieler, selbst starkwürkender, Arzneien, unter anderen des Schierlings, Wurzelsumachs, der Pulsatille, des Mohnsaftes, der Ignazbohne, Krähenaugen, Belladonne, Chamille, Weißnießwurzel, des Baldrians u. s. w., seiner allopathischen Störungen nicht zu gedenken.

Vom Beigebrauche des chinesischen Thees wird man nicht selten die theilweise Aufhebung der Würkungen der China, des Eisens, des Hanfes zu fürchten haben. Die Fliederblüthen werden wenigstens durch Schweißerregung die Heilkraft vieler (homöopathischer) Arzneien allopathisch beeinträchtigen und modi-

ficiren, während die Chamille außerdem noch die Würkung der Pulsatille, Ignazbohne, des Sturmhutes, des Kaffees u. v. a. größtentheils homöopathisch vernichtet. Der Baldrian, welcher durch den Beigebrauch von Aether, ätherischen Oelen, Moschus, Campher, Mohnsaft, Mineralsäuren, Serpentaria, Perurinde, essigsaurem Ammonium, Calmus, Muscatblumen, Tinctura aromatica u. s. w. in seinen Erst- und Nachwürkungen bald homöopathisch, bald enantiopathisch und allopathisch aufgehoben wird*), muß umgekehrt auch die Würkungen der genannten Arzneistoffe und noch vieler anderen außer diesen bei seinem Nebengebrauche auf vielfache Weise beeinträchtigen. Von der Schafgarbe wird die Würkung der China, des Bilsenkrautes, Safrans, Wurzelsumachs, Wohlverleihs, des Porst u. m. a. auf das Blutgefäßsystem auffallend gestört, oder gar aufgehoben werden.

Die verschiedenen Gewürze dürften im Allgemeinen der Heilkraft der, das Gefäß- und Verdauungssystem vorzugsweise in Anspruch nehmenden, Medicamente auf diese oder jene Weise hinderlich seyn.

Die gebräuchlichen Zahnmedicamente werden, nach der Verschiedenheit der, in ihnen enthaltenen, kräftigen Arzneistoffe bald diesem, bald jenem Heilmittel störend entgegenwürken; so muß z. B. die China, dieses sehr gewöhnliche Ingredienz derselben, die Kräfte des

*) Vergl. Archiv f. d. hom. Heilk. 2. Bd. 2. Hft. Seit. 155 — 156.

Eisens, des Wohlverleih, der Ipekakuanha, Belladonne, Weißnießwurzel u. a. — das Opium die Würkungen des Sturmhutes, Camphers u. s. w. theilweise oder ganz vernichten.

Wenn der Schnupftaback in gewissen Fällen die Heilkraft des Goldes, der Pusatille und Belladonne offenbar beschränken muß, so wird dagegen der Rauchtaback nicht ohne störenden Einfluß auf manche Richtungen der Würkung des Bilsenkrautes, Stechapfels u. a. Arzneien bleiben.

So werden auch die vielfachen Salben, Pflaster, Umschläge, Einreibungen, Lavements, Kräutersäckchen, die verschiedenen Tincturen, Tropfen, abgezogenen Wässer, überhaupt die Menge von äußeren und inneren, einfachen und zusammengesetzten, insgemein für unschädlich, ja wohlthätig gehaltenen, Arzneistoffen die Würkungen der eigentlichen Heilmittel, nach der Verschiedenheit ihrer eigenthümlichen Kräfte, bald homöopathisch, bald antipathisch, meistens jedoch wohl allopathisch aufheben, schwächen oder modificiren. Wie nachtheilig und störend unter anderen der innere und äußere Beigebrauch der verschiedenen natürlichen und künstlichen, aus mehreren der stärksten pathogenetischen Stoffe bestehenden, Mineralwässer und Bäder, wie bei jeder rationellen Cur überhaupt, so bei der homöopathischen insbesondere, für die eigentlichen Heilmittel werden müsse, wird demjenigen sehr einleuchtend seyn, welcher jeden Stoff von arzneilicher Würksamkeit nach der wohlerkannten Eigenthümlichkeit seiner positiven Kräfte würdiget und mit Beziehung auf die letztere

nach veststehenden, vernunft- und erfahrungsmäßigen Principien (Naturgesetzen) in Krankheiten anzuwenden, gewohnt ist. Der Arzt mit solchen Grundsätzen wird selbst den Nebengebrauch simpler, lauer (wie vielmehr nicht würklich warmer oder kalter), allgemeiner oder topischer Bäder bei seinen Krankheitsheilungen durchaus verweigern, weil er überzeugt ist, daß sie bei ihrer Fähigkeit, die Thätigkeit des Hautorganes zu erhöhen, den Arzneiwürkungen eine unangemessene, schiefe Richtung (ebenfalls nach der Haut hin) in vielen Fällen geben werden.

Das bisher Gesagte gilt ebenfalls von den sämmtlichen Schönheitsmitteln, die ohne Ausnahme mehr oder weniger arzneikräftig sind. Sie, so wie überhaupt jeder Arzneistoff, sey seine Bedeutung noch so gering, können und müssen die Würkungen der wahren Heilmittel auf irgend eine Weise beeinträchtigen und sind daher ganz aus der Nähe des Kranken zu entfernen. Denn nicht bloß ihre Aufnahme in den Magen, auch ihre Einwürkung auf jedem anderen Wege wird die oft genannten Nachtheile fremdartiger Arzneipotenzen unausbleiblich herbeiführen. So vernichtet, wie vielfache Erfahrungen unwiderleglich beweisen, das bloße Riechen an Campher die Würkung der meisten vegetabilischen Heilstoffe; der Duft brennenden Schwefels oder der noch würksamere der bekannten Schnellfeuerzeuge (auch wohl der Schwefelleber) hebt schnell die Kräfte des Arseniks, Queckfilbers u. a. auf; in ähnlicher Beziehung zu mehreren Arzneistoffen dürfte der Duft der Oellampen stehen; die Berührung einer Zinkplatte

vernichtet alle Würkung des Magnetes. Demnach ist es unerläßlich für jeden Kranken, der von den, ihm gereichten, angemessenen Heilmitteln seine volle Genesung erwartet, jeden arzneilichen Geruch oder Duft, z. B. das Riechen an Chamille, Baldrian, Flieder, starkduftende Blumen (wie überhaupt alle Blumen, die, wenn wir gleich von den Eigenschaften der meisten nichts Bestimmtes wissen, doch wenigstens in dieser Hinsicht immer verdächtig bleiben), den Duft aller Vegetabilien (in Zimmern, Gewächshäusern), des frisch gebrannten Kaffees, frisch gekalkter oder gemalter Zimmer, mehrerer Gasarten, wie überhaupt aller arzneilichen Riechstoffe, ganz zu vermeiden und sich namentlich von Officinen und Laboratorien, Kaufläden, Kräuterböden, Gewächshäusern, Toiletten, gewißen Fabrikstätten, Weinstuben u. s. w. entfernt zu halten.

Nicht weniger werden alle anderweitigen Verirrungen in der Lebensweise dem Kranken, wie sie ihm durch Veränderung, Verschlimmerung nnd Unterhaltung seines abnormen Zustandes Nachtheil brachten, auch durch Beeinträchtigung der angemessenen Arzneiwürkungen verderblich werden müssen. Fanden wir demnach die mannigfachen Abweichungen vom Rechten hinsichtlich des Schlafens und Wachens, des Essens und Trinkens, der Befriedigung der Geschlechtslust, der Uebung der Muskel- und Sinnesthätigkeit, so wie der Beschäftigung des Gemüthes und Geistes wegen ihres schädlichen Einflusses auf das Wesen der Krankheiten verwerflich, so werden wir dasselbe Verdammungsurtheil der nachtheiligen Beziehung

wegen aussprechen müssen, in welcher sie zu den Heilwürkungen der angemessenen Medicamente stehen. So wird unter anderen die Würkung der Krähenaugen durch zu reichlichen Genuß von Speisen, so wie durch geistige Anstrengungen (bei'm Meditiren, Declamiren, selbst Lesen und Schreiben) vielfach gestört, oder erhält eine ganz schiefe, nachtheilige Richtung; durch Zorn kann sie sehr geschwächt oder gar aufgehoben werden. Durch Schreck werden die Kräfte des Mohnsaftes theilweise schnell vernichtet; eine übermäßige Freude beschränkt auffallend die Würkungen des Kaffees oder hebt sie völlig auf; Schreck und Aergerniß in Verbindung vernichten zum Theil die Kräfte des Sturmhutes, während heftiger Aerger allein die der Chamille aufzuheben, fähig ist; Gram und Sorge aber der Pulsatille gewiß häufig entgegenwürken. Die strenge Beseitigung jeder Naturwidrigkeit hinsichtlich der Lebensweise ist also die unerläßlichste Bedingung aller Genesung.

Haben wir nun bisher von der Nothwendigkeit der Entfernung aller naturwidrigen Lebensverhältnisse, als wodurch der abnorme Zustand des Kranken nicht nur oft allein herbeigeführt, sondern auch bedenklicher gemacht und seine Heilung auf mehrfache Weise erschwert, nicht selten unmöglich wird, uns hinlänglich überzeugt: so ist es Zeit, daß wir unsere Aufmerksamkeit ferner auf die Wiederherbeiführung naturgemäßer Lebensverhältnisse richten, denen der Kranke bis-

her entfremdet war — ein Umstand, der ebenfalls zur Entstehung und Unterhaltung seiner Leiden beitragen mußte. Der Kranke kehre demnach in Verhältnisse zurück, welche geeignet sind, den Gesunden vor Krankheit zu bewahren.

Das Naturgesetz, welches dem Gesunden zur Richtschnur dienen mußte, wollte er die Integrität seiner organischen Kräfte und Thätigkeiten behaupten, ist auch für den Kranken die Norm, nach welcher er seine Lebensweise einzurichten hat, nur wird er mit weit größerer Strenge noch dieselbe berücksichtigen müssen. Denn durften wir dem Gesunden von der, der Natur entnommenen, Regel einige seltene Ausnahmen in der Voraussetzung gestatten, daß die, ihm inwohnende, unverletzte Kraft, eindringenden Schädlichkeiten bis auf einen gewissen Punkt kräftig entgegenzuwürken, auch hier ihren Zweck erfüllen und die Harmonie aller Lebensthätigkeiten ungestört erhalten werde: so leidet dieß auf keine Weise eine Anwendung auf den erkrankten Organismus. Dieser muß um so mehr in jeder Hinsicht das Naturgemäßeste auf sich einwürken lassen, da er, seiner natürlichen Energie im Kampfe mit der Krankheit bereits mehr oder weniger beraubt, schädlichen Einflüssen nicht weiter widerstehen kann, vielmehr sich von ihnen umstimmen lassen muß — ein Act, wodurch er seine Leiden nicht nur unterhalten, vervielfältiget und zu seinem Nachtheile verändert sieht, sondern auch sein Würkungsvermögen noch weiter erschöpft und folglich in dem heilsamen Streben, die gestörte Harmonie aller Lebensthätigkeiten allein wieder herzustellen, oder den eigentlichen

Heilmitteln die nöthige Unterstützung zu gewähren, vielfach gehemmt, vielleicht ganz überwältiget werden muß. Ganz der Natur zurückgegeben, wird der Organismus nicht selten seine Energie in einem Grade wieder gewinnen, daß er ohne arzneiliche Beihülfe in vielen Fällen über die obwaltende Krankheit einen, wenn auch langsamen, doch vollständigen Sieg davonträgt; unter Mitwürkung angemessener Heilmittel wird er seine Genesung oft in der kürzesten Zeit vollenden.

Jeden Kranken umgebe demnach eine reine, von allen schädlichen Beimischungen ganz freie Luft. Verlangt nicht die Eigenthümlichkeit seines Zustandes gebieterisch von ihm den Aufenthalt im Zimmer und Bette, so entziehe er sich nicht der Einwürkung der erquickenden Atmosphäre, besonders athme er — am besten gehend, oder, Falls das seine Umstände verbieten, wenigstens fahrend — die reine, freie Luft auf dem Lande (bei heiterem, beständigem Wetter); ist er aber unvermeidlich an Zimmer und Bett gefesselt, so möge das erstere mindestens geräumig und hoch*) seyn und durch vorsichtiges Lüften**) desselben die Atmosphäre

*) In amplo conclavi tenendus aeger — sagt Celsus (Lib. III. Cap. VII.).

**) Alle Kranken werden durch dieses Luftverbesserungsmittel — das Oeffnen der Fenster — wenn es, nach Beschaffenheit der jedesmaligen Umstände, mit Vorsicht angewendet wird, (z. B. daß man den heftig schwitzenden Körper zur Vermeidung einer plötzlichen Abkühlung gehörig verhüllt u. dgl.) in ihrer Genesung Fortschritte machen, wenigstens die Nachtheile des Stubenlebens weit leichter überwinden. Als unzweckmässiger, ja sogar schädlich sind die mancherlei Räuche-

dahin möglichst oft den Tag über erneuert und erfrischt werden. Eine erquickende Behaglichkeit wird ihm die Befolgung dieses Gebotes lohnen und ihn überzeugen, daß er, wie der Gesunde, eine reine Luft kaum im Uebermaße genießen könne.

Ferner erfreue ihn stets das freundliche Licht der Sonne, wie im Freien, so in seiner Wohnung. Die letztere sey demnach hell (ohne durch grelle Erleuchtung zu belästigen). Wie selbst das vegetabilische Leben nur unter dem freundlichen Einflusse des Sonnenstrahles gedeihet, wie es im lichtlosen Raume erkrankt und erlischt, so sehen wir auch das animalische nur im Glanze des Tages seine volle Integrität behaupten, die verlorene schneller und leichter wiedergewinnen.

Eine gemäßigte Temperatur werde im Allgemeinen jedem Kranken zu Theil. So behaglich sich in ihr der Gesunde fühlt, so heilbringend wird sie auch für den Leidenden seyn. In Rücksicht der Sonnen-, Kleider-, Ofen- und Bettwärme *) wird er stets die goldene Mittelstraße zu halten haben.

---

rungen zu betrachten, durch welche neue, doch zum Athmen ebenfalls untaugliche, Luftarten entwickelt werden. — Auch Hurham sagt (Opera physico-medica, Tom. II. De pleuritide et peripneum. Cap. II. p. 180.): Quod si vero tale (clausum, parvum, humile) vitari nequeat conclave, id certe frequenter, aut prudenter aëre renovandum est.

*) Auch dem Kranken werden in den meisten Fällen Federbetten weniger zusagen, als ein Lager von warmen Matratzen.

Der mäßigen (diätetisch-wohlthätigen) Einwürkung des zoomagnetischen Agens sey der Kranke so viel, als möglich, hingegeben. Wie dieses, als mehr immaterielles — gleichsam geistiges — Nahrungsmittel, bei mäßigem Einflusse auf den Gesunden, rein belebend würkt, wie es, thätig im geselligen Vereine mehrerer Individuen, zur Erhaltung körperlicher und geistiger Gesundheit nicht wenig beitragen mag: so erscheint es auch für den Kranken als neubelebendes, wohlthätiges Princip, unfähig, ihn pathogenetisch zu afficiren, vielmehr geschickt, seine gesunkene Energie wieder aufzurichten — ja, in Fällen, wo die, fast erloschene, Lebenskraft selbst die Würkung der angemessensten, mit dem individuellen Krankheitszustande in der nächsten naturgesetzlichen Heilverwandtschaft stehenden, Medicamente vereitelt (indem die, zum Entstehen ihrer Heilwürkung nöthige, organische Reaction fehlt), erweist es sich als das einzige Rettungsmittel, indem es durch reinen Kraftersatz den Organismus wieder in den Stand setzt, unter Beihülfe der passenden Heilmittel die Krankheit zu besiegen *). Es gleicht hier ganz den materiellen Nah-

*) Selbst Sydenham erfuhr dieß wiederholt, wenn er sich gleich den Hergang nach damaligen Ansichten erklärte, und sagt (Opuscula omnia. Febr. contin. constitut. epidemic. annor. 1661. 62. 63. 64. Lond. Cap. IV. pag. 59—60): Aliorum autem remediorum successu frustratus, alio consilium vertere saepe coactus fui, cum successu non vulgari; nempe adolescentulorum vivum vegetumque calorem aegris applicando. Nec est, quod quis multum miretur, hac methodo, licet inusitata, aegrum tantopere corroborari, naturamque debilitatam iuvari, ut semet a materias sacer-

rungsmitteln, deren Genuß bei der, aus langem Hunger entstandenen, physisch-organischen Erschöpfung entweder allein die vorige Kraft wieder herzustellen vermag, oder doch wenigstens der Anwendung eigentlicher Heilmittel immer vorangehen muß. Wenn aber, wie wir früher gesehen haben, selbst dem Gesunden die Einwürkung des zoomagnetischen Agens nur unter der Voraussetzung zum Segen gereichen kann, daß es reiner Ausfluß nicht nur kräftig gesunder, sondern auch wohlwollender und befreundeter, Individuen ist, so wird dieß Verhältniß noch weit strenger bei erkrankten Subjecten zu berücksichtigen seyn, die, in vorzüglichem Grade reizbar und feinfühlend, alles Naturwidrige doppelt nachtheilig empfinden. Demnach mögen nur blühende, kräftige, körperlich und geistig gesunde, nur freundlich ge-

---

nendae eliminandaeque reliquiis exoneret; quum proclive sit intelligere, insignem effluviorum vegetorum copiam a sano et athletico corpore in corpus aegri exhaustum transfundi. Neque unquam comperi, iteratam calentium linteorum applicationem ullatenus id praestare valuisse, quod modo praescripta methodus praestitit; ubi calor applicatus tum magis est humano corpori congener, tum simul blandus, humidus, aequalis, perennisque. Atque haec ratio, spiritus et halitus, forsitan balsamicos, in aegri corpus immittendi, ex eo, quo ipse illam adhibui, tempore, licet aliena primum videretur, ab aliis cum successu felici fuit adhibita: neque profecto me pudet, huius remedii meminisse, tametsi petulci quidam homines atque arrogantes omniaque vulgaria ingenti supercilio contemnentes me forsitan hoc ipso nomine aspernabuntur. Ego enim proximi mei commodum ac salutem vanis illorum opinionibus longe anteferendam censeo. —

sinnte und willkommene Individuen mit Leidenden in nähere körperliche und geistige Berührung treten und ihm die nöthigen Dienste leisten. Wer hätte nicht schon den segensreichen Einfluß einer wohlgewählten Umgebung, den wohlthätigen Eindruck einer liebenden Umschlingung von Freundesarmen, einer sanften Berührung von Freundeslippen, eines freundlichen Händedruckes, selbst eines heiteren, theilnehmenden und tröstenden Gespräches in Krankheiten empfunden und seine Leiden dadurch besänftiget, gemildert, verkürzt, seine erschöpfte Lebenskraft wunderbar gestärkt gefühlt? —

Rücksichtlich der nöthigen Speisen und Getränke hat der Kranke weit strenger noch, als der Gesunde, die Bedingung zu erfüllen, daß nur reine, nährende und rein durstlöschende, von arzneilichen Nebenwürkungen nichts besitzende, zum Genusse gewählt werden. Von den vielfachen Fleischarten gehören demnach folgende hieher: Wildpret, frisch und einfach bereitet (nicht halbfaul und übelriechend, nicht durch mancherlei arzneikräftige Zusätze pikant schmeckend gemacht); Rindfleisch in seinen verschiedenen simplen Zubereitungen, ohne fremdartige Beimischung, geh (wie Lorbeerblätter, Gewürze, Zwiebeln, mancherlei Wurzeln, Salbey, Basilicum und andere arzneiliche Kräuter); Kaninchen, mageres Schöpsenfleisch, eben so ausgewachsene Hühner, Truthühner, seltener schon Tauben (wenn sie nicht bereits ausgeflogen sind) — dieß alles nicht zu scharf gebraten (gebräunt), besser unstreitig gekocht, saftreich und mürbe. (Schweine-, Gänse-, Entenfleisch nur höchst selten, in gewissen

chen (auch wohl Altheewurzel, wenn ihr Geschmack dem Kranken nicht zuwider ist), von gelind gedörreten und feingemahlenen Cacaobohnen, die, mit Zucker und Milch genossen, nicht unangenehm schmeckt und als reinnährend ein wahrhaft wohlthätiges Surrogat des Kaffees abgiebt; Rindfleischbrühe, abgekochte, reine Kuhmilch (ohne fremdartigen Beisatz, nicht durch Infundiren mit Fliederblüthen, Pfirsich- und Kirschlorbeerblättern verfälscht, nicht von Kühen, welche auf frischen Wiesen im Frühjahre weiden), auch, wiewohl schon seltener zulässig, Buttermilch; Mandelmilch (doch bloß aus süßen Mandeln bereitet, nicht durch Zusatz von bitteren schädlich gemacht). (Weniger anwendbar und nur — aus bereits bekannten Gründen — mit Einschränkung zu gestatten sind die säuerlichen Getränke, wie z. B. die, mit Laab bereiteten, oder die Essigmolken). Die ungewürzte, bloß aus gebrannten Cacaobohnen und Zucker angefertigte, Chocolade kann ohne Nachtheil genossen werden.

Wenn aber der angemessene diätetische Gebrauch der genannten naturgemäßen, feineren und gröberen (mehr immateriellen und materiellen) Nahrungsstoffe und Reizmittel, welcher den Gesunden gesund erhält, für den Kranken, zur Wiedererlangung seiner Gesundheit, unerläßlich ist, so wird auf der anderen Seite auch rücksichtlich der zweckmäßigen Uebung aller physisch- und

---

nen inwohnende) Bittermandelstoff — eine modificirte Blausäure — mittheilen würde.

psychisch-organischen Kräfte das Naturgesetz, welches dem Gesunden zur Richtschnur diente, möglichst treu von ihm befolgt werden müssen.

Mußte das richtige Verhältniß zwischen Schlafen und Wachen bei Gesunden stets ihren wahren Bedürfnissen entsprechen, so wird es sich hier ebenfalls nur genau nach den, durch die Individualität der Krankheit motivirten, besonderen Ansprüchen des Leidenden richten können. Ihm vor allen wird der nächtliche, besonders der vormitternächtliche Schlaf zum Segen seyn, wiewohl er dem nahenden Schlummer auch am Tage und überhaupt zu jeder Stunde sich überlassen muß, da die Erschöpfung aller physischen und psychischen Kräfte ihm denselben zum fortwährenden Bedürfnisse macht. Aus diesem Grunde wird auch der Schlaf des Kranken weit länger dauern dürfen, als der des Gesunden.

Wer in gesunden Tagen, den Gesetzen der Natur in allen Verhältnissen des Lebens unwandelbar treu, auch hinsichtlich des Schlafens und Wachens ihre Gebote niemals unbeachtet ließ, der wird vielleicht selbst in Krankheiten meistens Kraft genug behalten, mit geringen, durch den abnormen Zustand seines Befindens bedingten, Abweichungen das Naturgemäße zu berücksichtigen: wen aber — vielleicht größtentheils in Folge vorausgegangener Naturwidrigkeiten — die Krankheit so beherrscht, daß die natürlichsten Verhältnisse des Lebens umgekehrt und verworren erscheinen, wer entweder gar nicht, oder fast immer, oder mit Ausschluß der Nacht nur am Tage schläft, über den wird freilich die Stimme der Natur wenig vermögen — das verständige Ordnen

aller übrigen Lebensverhältnisse, wo es ausführbar ist, verbunden mit der Anwendung angemessener Heilmittel, muß hier allmählig die organischen Thätigkeiten in das rechte Gleis zurückführen. Gelingt es auf irgend eine Weise, das natürliche und den individuellen Bedürfnissen des Kranken angemessene Verhältniß zwischen Schlafen und Wachen wieder herzustellen, so ist für die Wiedererlangung der Gesundheit schon viel gewonnen. Denn, wie der normale Schlaf des Gesunden nur ein Ergebniß des harmonischen Zusammenwürkens aller organischen Kräfte ist, so pflegt er auch schneller und kräftiger, als alles andere, die gestörte Harmonie wiederherzustellen und nicht selten erwacht der, von den krankhaftesten Gefühlen gepeinigte, Mensch aus einem sanften Schlummer gestärkt und erquickt zu neuem Leben.

Hinsichtlich des Essens und Trinkens bleibe ebenfalls das, was dem Gesunden zur Norm diente, auch für den Kranken Gesetz, welches, wenn es einige, durch die Individualität der Krankheitsfälle bedingte, Einschränkungen erleiden muß, doch nie ganz unbeachtet gelassen werden darf. Wenn demnach, wie der Durst, so auch der Hunger, zu jeder Zeit, wo er sich ankündiget, von ihm befriediget werden muß, so kann dennoch auch für ihn eigentlich nur der Mittag der angemessenste Moment zum Genusse der Nahrungsmittel seyn und er wird, wiewohl seine individuellen Bedürfnisse berücksichtigend, sich dem, was wir als naturgemäß anerkannt haben, wenigstens möglichst zu nähern suchen müssen. Inzwischen werden öftere Mahlzeiten für ihn um so zweckmäßiger seyn, da die erschöpfte

Verdauungskraft unfähig ist, beträchtliche Quantitäten von Nahrungsmitteln auf ein Mal zu assimiliren, und ihm eine strenge Mäßigkeit weit mehr, als dem Gesunden, zur Pflicht macht, wenn ihn nicht die Natur selbst durch schnell eintretenden Ekel und Ueberdruß dazu nöthiget. Um aber diesen nicht durch naturwidriges Benehmen selbst zu veranlassen, wähle er zum Genusse stets nur solche Speisen (und Getränke), die außerdem, daß sie rein nährende und durstlöschende Eigenschaften besitzen, seiner eigenen Neigung (Appetite) entsprechen; was ihn anekelt, kann ihm immer nur verderblich seyn *). Er wähle zum Theil aus demselben Grunde nur einfache (nicht mehrfach und künstlich zusammengesetzte) Speisen (und Getränke). Er genieße endlich stets langsam und lasse nie den rechten Wärmegrad seiner Speisen und Getränke unberücksichtiget.

Wenn die (selbst auf die naturgesetzlichste Weise erfolgende) Befriedigung des Geschlechtstriebes im Allgemeinen für den Kranken als unzuläßig anzusehen ist, indem die normale Thätigkeit der Zeugungsorgane nur bei vollendeter physischer und psychischer Gesundheit, in der Blüthe des organischen Lebens, Statt finden kann, so kommen doch, als Ausnahmen von der Regel, nicht ganz selten Fälle vor, wo die Vollziehung des Zeugungsactes selbst von der Natur dem Kranken geboten und nicht ohne Nachtheil unterlassen wird. Leichter und häufiger bei Frauenzimmern, als bei Mannspersonen, aus bereits früher erörterten Grün-

*) Wo überhaupt gar kein Appetit vorhanden ist, enthalte sich der Kranke aller Genüsse.

den, erzeugen sich in Folge unterdrückter Geschlechtslust mannigfache Leiden; es entsteht, wenn in der Zeit, wo der weibliche Körper seine höchste normale Entwickelung erhalten hat und in der vollsten jungfräulichen Blüthe steht, wo sich das Bedürfniß, den Zeugungsact mit vollbringen zu helfen, im Psychischen, wie im Somatischen unverkennbar ausgedrückt und schon durch die Bedeutung des monatlichen Blutflusses versinnlichet wird, der weiblichen Geschlechtsthätigkeit die angemessene, sie naturgemäß beschäftigende und wohlthätig beschränkende, ihr in der innigsten somatisch-psychischen Vereinigung mit dem Manne von der Natur gebotene, Gegenkraft mangelt — es entsteht dann eine übermäßige, pathologische Ausbildung derselben, eine Verstimmung in der körperlichen und geistigen Sphäre, gleichsam ein krankhaftes Vorherrschen der weiblichen Natur — Ueberweiblichkeit —, ausgesprochen in den vielfach verschiedenen Erscheinungen der Hysterie, der gewöhnlichen Mitgift alternder Jungfrauen. Für diesen eigengearteten pathologischen Zustand möchte wohl in den meisten Fällen — d. h. wo die Abnormität noch nicht allzu weit gediehen ist und den Gesammtorganismus auf die auffallendste Weise in ihren Kreis gezogen hat — die Befriedigung des Geschlechtstriebes, als von der Diätetik gebotenes Genesungsmittel, eben so unerläßlich seyn, als für die, durch langen Hunger herbeigeführte, krankhafte Verstimmung und Entkräftung der Genuß reinnährender Speisen, für die, durch großen Aufwand von Lebenskraft entstandene, eigenthümliche Erschöpfung die Anwendung des Mesmerismus; nur wird hierbei noch weit strenger,

als bei Gesunden, qualitative und quantitative Angemessenheit zu berücksichtigen seyn, wenn nicht, was die Natur selbst zum Segen bietet, vielfaches Unheil bringen soll.

Jede Kraft gewinnt eben so sehr durch zweckmäßige Uebung, als sie durch übermäßige Anstrengung oder gänzliche Unthätigkeit verliert, — so auch die Kraft des Muskelsystemes. Was über das richtige Verhältniß zwischen Bewegung und Ruhe im Obigen gesagt ward, findet auch hier, mit wenigen Ausnahmen, seine Anwendung. Anhaltende Ruhe ist nur den meisten acuten Kranken zulässig, ja unentbehrlich. Wo nämlich, wie in den entzündlichen Leiden mit sthenischem und hypersthenischem Charakter, die organischen Thätigkeiten über die natürliche Gränze hinaus (also krankhaft) gesteigert erscheinen, würde durch bedeutende Muskelbewegung die eigenthümlich pathologische Richtung des Lebensprocesses nur noch beträchtlicher, folglich die Krankheit wesentlich verschlimmert werden; wo aber, wie in den vielfachen asthenischen Zuständen, bereits die höchste Erschöpfung sich deutlich ausspricht, da müßte jede Muskelanstrengung die Lebenskraft vollends consumiren, mithin ebenfalls das Uebel ärger machen. In dem letzteren Falle beweist schon die Unmöglichkeit jeder bedeutenden Bewegung, daß Ruhe hier allein naturgemäß sey; im ersteren wird von der Natur wenigstens sehr oft das Bedürfniß der Ruhe durch die Schmerzhaftigkeit jeder Bewegung angedeutet *). Dagegen ist für den

*) Den, im wüthenden Delirium befindlichen, Fieberkranken suche man höchstens an seiner eigenen (und anderer) Ver-

chronischen Kranken fleißige Beschäftigung der Muskelthätigkeit fast immer höchst wohlthätig, ja um so unerläßlicher, da durch Ruhe und Unthätigkeit viele habituelle Leiden einzig erzeugt, alle aber augenscheinlich verschlimmert werden. Die Unbehaglichkeit und Ermattung, die lästige und schmerzliche Empfindung bei uns nach jeder Bewegung darf nicht für eine mahnende Stimme der Natur, sich der Unthätigkeit hinzugeben, genommen werden: vielmehr ist sie reine Folge einer langen Verwöhnung — wie sich denn der Organismus überhaupt zu seinem Schaden an das Naturwidrigste zu gewöhnen pflegt, wenn es ihm fortwährend aufgenöthiget wird. Daher achte der Kranke der unangenehmen Gefühle nicht, welche ihn bei der Rückkehr auf den verlassenen Weg der Natur belästigen, sondern verfolge ihn beharrlich und unabläßig. Wie bei langer Unthätigkeit endlich jede Bewegung immer schwieriger und unmöglicher, vollkommene Ruhe immer unentbehrlicher und gänzliche Bewegungsscheu täglich natürlicher wird, wie in Folge dieser auffallenden Veränderung die organischen Kräfte immer tiefer sinken und dem überhandnehmenden Siechthume immer schwächeren Widerstand leisten: so sehen wir umgekehrt bei, allmählig begonnener und täglich mit größerem Eifer fortgesetzter, zweckmäßiger Beschäftigung der Muskelthätigkeit jede Bewegung immer leichter erfolgen, die Ruhe weit entbehrlicher und tägliche Geschäftigkeit endlich zum Bedürfnisse werden —

letzung zu hindern, keinesweges aber ganz zu fesseln; sein dem Zwange entgegengesetzter, gewaltsamerer Widerstand würde den natürlichen Verlauf seiner Krankheit stören und seine Kräfte noch weiter erschöpfen.

ja, wir finden zuletzt alle organischen Kräfte zu neuem Leben erwacht, gestärkt und fähig, der Krankheit mächtig entgegenzutreten und die Würkung angemessener Heilmittel mit sicherem Erfolge zu unterstützen.

Weniger zuträglich, als die activen, freithätigen, sind die sämmtlichen passiven Bewegungen, wie Fahren im Wagen und zu Schiffe, Tragen, zum Theil Reiten u. s. w., die größtentheils nur mechanisch erschüttern, nicht die Thätigkeit des Muskelsystemes in Anspruch nehmen, also auch seine Kraft nicht üben und vermehren.

Am zweckmäßigsten für den Kranken — Falls nicht die Eigenthümlichkeit seiner Leiden Hindernisse darbietet — ist die Bewegung im Freien. Wie sich für das Wohlthätigste, was die Natur dem Menschen zur Erhaltung seiner Gesundheit anbietet, reine, erquickende Luft, belebendes Licht und gewöhnlich auch angemessene Wärme mit kraftgebender Bewegung zu einem heilsamen Ganzen vereiniget, so wird auch der Leidende für die Wiederherstellung seiner Gesundheit die segensreichsten Folgen davon empfinden.

Uebrigens ist die genaue Berücksichtigung eines allmähligen Ueberganges von der Ruhe zur Bewegung und von der Bewegung zur Ruhe dem Kranken aus leicht begreiflichen Gründen noch dringender anzuempfehlen, als dem Gesunden, wie denn überhaupt das Quantitative der Bewegung jederzeit seiner Individualität vollständig entsprechen muß.

Auch die Sinneswerkzeuge des Kranken verlangen eine besonders genaue Berücksichtigung. Wenn, wie wir bereits oben gesehen haben, alles, das Hautorgan Verunreinigende und krankhaft Reizende oder

Erschlaffende, als höchst nachtheilig zu beseitigen ist, so muß dagegen das öftere Reinigen desselben und selbst die Anwendung reindiätetischer Stärkungsmittel als vorzüglich wohlthätig zu betrachten seyn. Daher wird das öftere Wechseln der Wäsche und selbst fleißiges Waschen (doch höchst selten Baden) des ganzen Körpers mit zuerst angenehm lauwarmem, später um ein Weniges kühlerem, doch reinem Wasser (ohne Seife) — mit der nöthigen Vorsicht, damit keine Erkältung entstehe, verrichtet — für alle Kranken (etwa die acuten, namentlich die, an acut exanthematischen Krankheiten, Leidenden ausgenommen) zulässig, ja fast unentbehrlich seyn. Demnächst ist es die freie, reine Luft, welche alle Leidenden, die ihr Zustand nicht an Bett und Zimmer fesselt (bei nicht zu leichter Bekleidung) zu neuer Belebung und Erquickung auf ihr Hautorgan einwirken lassen mögen.

Für die übrigen feineren Sinne des Kranken ist im Allgemeinen wohl mäßige Uebung ihrer eigenthümlichen Thätigkeiten durch die jedem derselben specifischen Erregungsmittel unstreitig das Angemessenste. Einfach und mild (nicht pathogenetisch reizend) mögen die mannigfachen Schmeck- und Riechstoffe seyn, welche mit dem Geschmacks- und Geruchsorgane des Leidenden in nähere Berührung treten; vorzüglich wohlthätig ist für den Sinn des Geruchs der öftere Genuß der freien Luft.

Derselbe ist namentlich auch für das Ohr von dem heilsamsten Einflusse; das gesunde bewahrt er meist vor dem Erkranken, das erkrankte hilft er hauptsächlich mit

zur Gesundheit zurückführen. Demnächst ist es mittelbar eine zweckmäßige Beschäftigung der Gehörsthätigkeit, welche diesem Organe auch im leidenden Zustande von Nutzen ist, und wie dasselbe seiner eigenthümlichen Bestimmung zufolge mit den feineren Organen des Geistes in naher Verbindung steht, so beschränken sich auch die empfangenen dikretisch-wohlthätigen Eindrücke nicht auf den engen Raum seiner eigenen Sphäre, sondern pflanzen sich weiter fort auf die edelsten Gebilde des menschlichen Organismus und wirken belebend und erhebend auf Geist und Gemüth, durch diese aber wohlthätig für das ganze organische Leben. Vor allem wird deßhalb die Harmonie der Töne*) — eine sanfte, doch wohlgewählte, den psychischen Bedürfnissen des Leidenden angemessene, Musik — dem kranken, meist hochgereitzten, Gehörsinne schmeicheln und stärkend, erhebend, besänftigend und versöhnend auf die psychischen Kräfte hinüberwirken, ja wohlthuend für den ganzen Organismus werden.

Das Auge, dieses edle Organ, welches mit dem

*) Es ist ein grosser Fehler, daß man in unseren Tagen die Musik, dieses grosse Erhebungsmittel für Geist und Gemüth, so selten als diätetisches Beihülfe bei der Behandlung von Krankheiten benutzt; lieber mißbraucht man sie häufig, um in dem kalten Herzen des egoistischen Weltmenschen eine unnütze Umwandlung von Rührung und Mitgefühl zu erzeugen, die ihn bald nachher ekelt und dann nur größere Herzenskälte zur Folge hat.

**) Lautlose Stille wird nur in den Fällen Statt finden müssen, wo vermöge zu hoch gespannter Reitzbarkeit des Gehörorganes Mittheilung jedes Geräusches abwendet.

Ganzen des Organismus in die innigsten Verbindung steht und deßhalb alle Leiden desselben schmerzlich mit empfindet, will eben darum auch vorzüglich zart behandelt seyn. Mäßiger Einfluß des Sonnenlichtes bei leichter Beschäftigung der Sehthätigkeit wird (mit Ausnahme der individuellen Augenkrankheiten, wo völlige Lichtscheu oder offenbare pathologische Verschlimmerung von jeder Lichteinwirkung Statt findet, und dadurch Lichtentziehung — durch zweckmäßige Augenschirme, Zimmerverdunkelung mittelst grüner Fenstervorhänge u. s. w. — nothwendig wird) jedem Kranken nützlich seyn. Am wohlthätigsten wird die Beschäftigung des Sehkraft durch das Beschauen von solchen Gegenständen, die sich durch ein lebhaftes Grün auszeichnen, z. B. grüner Wiesen und Saatfelder u. s. w. Uebrigens findet alles das, was schon oben, dem Gesunden über die Berücksichtigung der rechten Sehweite, der angemessensten Zeit zur Uebung des Sehvermögens, über die Abwechselung mit den zu beschauenden Gegenständen, über die Anwendung passender*) Augengläser und die Isolirung des

*) Man wird gewöhnlich finden, daß dem Kranken die Augengläser, welche seiner Sehkraft noch vor Kurzem in gesunden Tagen angemessen waren, nun plötzlich unpassend, ihm die Gegenstände gar nicht, oder nur unter Schmerzerregung in den Augen deutlich machen. Freilich sehr natürlich; denn seine Sehkraft ist, wie der ganze Organismus, verstimmt und verändert. Darum kann er auch die bisher passenden Gläser nicht ferner ohne Nachtheil brauchen, sondern muß sich anderer, jetzt angemessenerer, bedienen und erwarten, ob seine Sehkraft nach gehobener Krankheit wie-

künstlichen Lichtes (von Lampen, Lichten u. s. w.) mittelst transparenter Lichtschirme, so wie über das Beobachten einer höchst naturgemäßen Lebensweise überhaupt dringend empfohlen ward, hier, wo von dem Sehorgane des Kranken die Rede ist, in noch vorzüglicherem Grade seine Anwendung.

Haben wir uns bisher fast lediglich mit dem physischen Wohle des Kranken beschäftiget, so wird er immer noch schlecht berathen seyn, wofern wir nicht auch seinem psychischen Heile unsere ganze Aufmerksamkeit schenken. Beides ist unzertrennlich, und das Eine besteht nicht ohne das Andere. So ereignet sich nie ein Krankheitsfall — selbst der gelindesten Art, der rein körperlich und nicht zugleich durch eine eigenthümlich krankhafte Verstimmung des Psychischen ausgezeichnet wäre; umgekehrt spricht sich jedes psychische Leiden auch in dem Physischen des Organismus aus, wie dem aufmerksamen Beobachter nie verborgen bleiben kann *).

---

der so ganz die seine seyn wird, daß er die alten Gläser wieder brauchen kann.

*) Man führe dagegen nicht die eigenthümlichen Fälle von Seelenleiden an, wo der Körper anscheinend gesund ist, ja, eine Energie besitzt, die allen schädlichen Einflüssen (z. B. ungeheuren Gaben starker Brech- und Abführmittel, gefährlichen Contagien und Miasmen u. s. w.) den kräftigsten Widerstand entgegensetzt. Eben das, was man hier fälschlich für einen höheren Grad von Gesundheit — für Energie — ansieht, ist wahrlich nichts, als pathologische Veränderung, eine krankhafte, bedenkliche Unreitzbarkeit des Magens und Darmcanales, ein torpider Zustand des Nerven- und Lymphsystemes u. s. w.

Wie daher die Heilkunst nie auf Realität vollen Anspruch machen kann, sobald sie bei Krankheitsheilungen entweder einzig die pathologische Verstimmung des Körpers, oder die des Geistes und Gemüthes allein, nicht aber das organische Ganze beachtet und die genaue Berücksichtigung seiner Gesammtleiden, sowohl zur Beurtheilung der Krankheit, als auch zur Wahl der angemessenen Heilmittel, für nöthig erachtet: so sieht sich auch die echte Diätetik dringend veranlaßt, zur zweckmäßigen und verständigen Einleitung und Vorbereitung einer glücklichen Heilung für den Körper und Geist gleichmäßig das Naturgemäßeste zu bestimmen und anzuordnen.

Die gütige Natur, welche ihren Liebling, den Menschen, mit allem ausstattete, was dazu dienen konnte, sein physisches und psychisches Wohl zu bewahren und zu erhöhen, gab ihm auch die Kraft des Willens. Durch diese vermag er selbst ohne Einwürkung von außen — einer nicht allzubedeutenden psychischen Verstimmung entgegenzuwürken und sie ganz zur Harmonie zurückzuführen, oder doch bis auf einen gewissen Grad zu beschränken und somit wenigstens ihre pathogenetische Rückwürkung auf den übrigen Organismus zu verhindern. Es ist demnach die Cultur des Willens im gesunden Menschen auf psychisch-diätetischem Wege von um so höherem Werthe, je mehr er dadurch die Fähigkeit erhält, in Krankheiten die Harmonie der geistigen und gemüthlichen Kräfte zum Theil, bisweilen sogar ganz, wieder herzustellen und dadurch Klarheit, Freiheit, Ruhe und Festigkeit des Geistes, als worin das Wesen der psychischen Gesundheit besteht, zu erlangen. Auch ist die

Beschränkung einer Geistes- und Gemüthsverstimmung durch die Kraft des Willens unverkennbar von den wohlthätigsten Folgen für den Gesammtorganismus. Denn wie z. B. die krankhafte Aufreitzung des Gemüthes zur Verdrießlichkeit und Zornmüthigkeit, sich selbst überlassen, in's Unendliche fortschreitet und in ihrer weiteren Ausdehnung, auf den Körper rückwürkend, dessen Leiden ungemein erhöhet: so wird sie von der Willenskraft beschränkt, sich nicht selten in ruhigen Gleichmuth umwandeln, der dann in natürlicher Folge auch das physische Leiden mäßiget und den ganzen Zustand des Kranken erträglicher und für die Heilwürkung angemessener Arzneimittel empfänglicher macht *).

Was jedoch der inneren Willenskraft allein nicht gelingt, mag, mit ihr vereint, die Einwürkung naturgemäßer äußerer Verhältnisse zu vollenden streben.

Bei der unverkennbar innigen Vereinigung des Geistes und Körpers zu einem untheilbaren organischen Ganzen, wo dieser nicht ohne jenen, jener nicht ohne diesen krankhaft verändert werden kann, muß aus demselben Grunde das, was dem einen zum Nutzen ist, auch für den anderen sich wohlthätig erweisen. Demnach werden alle die naturgemäßen Lebensverhältnisse, welche wir bisher zur Erhaltung und Wiederherstellung der physischen Gesundheit für angemessen und nothwendig erkannten, auch für die Gesundheit des Geistes sich

*) Vergl. J. Kant über die Besiegung körperlicher Leiden durch die Kraft des Willens.

sekundär wohlthätig erweisen müssen, und also aus zwiefachem Grunde unentbehrlich seyn. Besonders ist es eine, der Individualität des Kranken angemessene, körperliche Beschäftigung, welche außerdem, daß sie durch Erhöhung des physischen Wohlbefindens mittelbar auch das psychische bewürkt, noch unmittelbar antagonistisch den geistigen Thätigkeiten eine angemessene Ruhe und Erholung (eine heilsame Zerstreuung) gewährt, wodurch sie zu neuen Kraftäußerungen geschickt werden. Ist nun ebenfalls die geistige Beschäftigung naturgemäß und den diätetischen Bedürfnissen des Leidenden völlig angemessen, so muß zwischen physischer und psychischer Anstrengung und Ruhe ein wünschenswerthes Wechselverhältniß eintreten, das für Körper und Geist nur von den erfreulichsten Folgen seyn kann und viel zur Rückkehr der allgemeinen Gesundheit beitragen wird.

Es sey demnach die geistige Beschäftigung des Kranken, wie die körperliche, ebenfalls leicht und mäßig, übergehend von einem Gegenstande zum andern, am besten gewählt nach eigener Neigung, wiewohl nicht ohne Berücksichtigung des schicklichsten Zeitpunktes. Angenehme, leichte Lectüre, heiteres, scherzendes Gespräch, wohlgewähltes Schauspiel, bisweilen Schachspiel und dergl. m. dürfte hier vorzüglich empfehlenswerth seyn.

Als gleichfalls höchst wohlthätig für den Leidenden ist die, sein Gemüth vorzugsweise in Anspruch nehmende, angemessene äußere Einwürkung freundlicher und wohlwollender Umgebungen anzu-

sehen. Es gehören hierher die mancherlei angenehmen, durch Ohr und Auge empfangenen Eindrücke, z. B. von einem harmonischen, wohlberechneten Concerte, einem ansprechenden, bedeutungsvollen Gemälde, einer bezaubernden Landschaft, einem theilnehmenden, tröstenden, freundlichen Gespräche wohlwollender Freunde und Freundinnen u. s. w.

Auf solche Weise und unter so naturgemäßen Verhältnissen wird die pathologische Verstimmung der geistigen und gemüthlichen Kräfte nicht selten in Harmonie sich auflösen, mindestens nicht leicht bedeutend weiter um sich greifen und der Würksamkeit angemessener Heilmittel zur schnellen, leichten und sicheren Beseitigung jeder (überhaupt heilbaren) physisch- oder psychischorganischen Abnormität nichts mehr im Wege stehen.

Wenn es uns bis jetzt oblag, sowohl dasjenige, was nach den Grundsätzen einer rationellen Diätetik dem Kranken überhaupt nachtheilig, als auch das, was ihm im Ganzen wohlthätig ist, treu und wahr zu bezeichnen, so ist es jetzt nothwendig, auch *für die besonderen Individualitäten der Krankheitsformen das Nöthige in dieser Hinsicht zu bestimmen.* Denn wie rein auch das bisher zur Richtschnur Aufgestellte aus der Natur geschöpft ist, wie sehr es auch den Bedürfnissen des Leidenden im Allgemeinen entspricht, so macht doch die unendliche Verschiedenheit der Krankheitsfälle vielfache Modificationen desselben nöthig und gebietet uns, die Individualität eines jeden, wie in

therapeutischer, so auch in diätetischer Rücksicht, besonders zu würdigen, und ihr entsprechend die Verhältnisse des Lebens zu ordnen.

Fanden wir nun eine reine, freie Luft für alle Kranken wohlthätig und heilsam, so werden dagegen einige Modificationen derselben nicht von allen gut vertragen werden. Der, an entzündlichen Zuständen der Respirationsorgane Leidende wird z. B. einer scharfen, kalten Luft (Nord- und Nordostwind) sich um so weniger aussetzen dürfen, je mehr dieselbe an sich geneigt ist, zur Entwickelung dieser Krankheitsformen bei vorhandener Disposition das Ihrige beizutragen. Hier ist mehr, als in irgend einem anderen Falle, dahin zu sehen, daß die Luft, welche der Kranke athmet, weder zu schwer, noch zu leicht (verdünnt), weder zu kalt, noch zu warm sey, sondern eine Beschaffenheit zeige, welche die Thätigkeit der Athemwerkzeuge weder merklich zu steigern, noch auffallend zu beschränken im Stande ist. — Eine kaltfeuchte und warmfeuchte Luft, welche mehr noch das Hautorgan, als die Lungen, in Anspruch nimmt und auf diese Weise nicht ohne pathogenetische Würkungen bleibt, dürfte besonders in Hautkrankheiten, Rheumatismen und Gliederschmerzen u. s. w. zu vermeiden und überhaupt durch eine nicht zu dünne, zweckmäßige Bekleidung unwürksamer zu machen seyn. Der nicht genau gekannte — vielleicht in einer ungleichartigen Vertheilung des electrischen Fluidums begründete — eigenthümliche Zustand der Atmosphäre, welchen wir mit dem Namen Gewitterluft bezeichnen, wird, wie er jedem Kranken unangenehm ist, so

doch vorzüglich den Asthmatiker und den an allgemeiner Entkräftung Leidenden beeinträchtigen, wenigstens momentan kränker machen. Vor allem aber verdient die Frühlingsluft unsere ganze Aufmerksamkeit. Wie das ganze Wesen des Frühlings in der vegetabilischen und animalischen Natur alle Säfte in schnelleren Umlauf bringt, alle Kräfte zu erhöheter Lebensthätigkeit anregt, wie er aus diesem Grunde vielen Leidenden ungemein wohlthätig ist und durch Entfesselung gehemmter und unterdrückter Kräfte das Gefühl eines verjüngten Lebens erzeugt: so wird er dagegen vielen anderen, deren Lebensthätigkeiten bereits erschöpft und schwer verletzt sind, in hohem Grade verderblich. Zu den letzteren gehören namentlich die Phthisiker. Die Entwickelung einer vorhandenen phthisischen Anlage und ein Rückfall dieser eigenthümlichen Krankheitsform ereignet sich niemals leichter, als mit dem beginnenden Frühlinge; auch sehen wir dieselbe um diese Jahreszeit am häufigsten und schnellsten zum letzten Stadium eilen. Denn die Frühlingsluft regt die Respirationsorgane zu vermehrter Thätigkeit an, der ohnedieß abnorm gesteigerte Lebensproceß wird auf diese Weise noch mehr gesteigert, der Gang der Krankheit lebhaft beschleuniget, schneller beendiget.

Der mäßige Einfluß des Sonnenlichtes ist den meisten Kranken nützlich und heilsam und selbst bei denjenigen, welche wegen krankhafter Empfindlichkeit des Sehorganes denselben nicht vertragen, wird nur eine örtliche Lichtentziehung nöthig.

Nicht weniger ist die Einwürkung eines mäßigen Wärmegrades allen Leidenden zuträglich, und wenn

im Gegentheile, wie wir bereits gesehen haben, eine höhere oder niedere Temperatur fast in jedem Krankheitsfalle Nachtheil fürchten läßt, so gilt dieß doch vorzugsweise von der ersteren in denjenigen Krankheiten, welche sich durch ein hervorstechendes Leiden der Haut auszeichnen, namentlich acuten Exanthemen, z. B. Scharlach, Masern, Rötheln, Blattern u. s. w., oder die eine krankhafte Disposition zu starken Schweißen mit sich führen.

Das zoomagnetische Agens wird, mäßig — als diätetische Kraft — angewendet, hauptsächlich denjenigen Kranken ersprießlich seyn, welche an würklicher Erschöpfung leiden, z. B. den, durch bedeutenden Säfteverlust — natürliche und künstliche Blutflüsse, Brech- und Abführmittel, zu langes Kindersäugen, zu häufigen Samenerguß, Harnfluß u. s. w. — durch übermäßige geistige Anstrengungen, Geschwächten; dagegen schließen die meisten Entzündungskrankheiten acuter Art seine Anwendung um so mehr aus, je gewöhnlicher dieselben sich durch einen abnorm erhöheten Lebensproceß — eine scheinbare Ueberfülle von Lebenskraft — characterisiren *).

Wenn dem Kranken, wie dem Gesunden, im Allgemeinen die Verbindung angemessener Fleischspeisen mit Pflanzennahrung zuträglicher ist, als der aus-

*) Demnach ist es thöricht, den Magnetismus bei allen Krankheiten ohne Ausnahme als diätetisches, geschweige denn als eigentliches Heilmittel, anwenden zu wollen, wie in der That einige — verführt durch seine wunderschnelle Hülfskraft in einigen passenden Fällen — beabsichtiget haben.

schließliche Genuß animalischer oder vegetabilischer Kost, so dürfte dennoch auch hier die Individualität der Krankheitsfälle einige Ausnahmen bedingen. So gewiß auch die sämmtlichen, oben genannten, Speisen und Getränke als rein nährend und durstlöschend anerkannt werden müssen und so wenig daher von ihnen eine pathogenetische Einwürkung auf das Befinden des Organismus zu fürchten ist, so sind sie doch, selbst bei ihrer rein nährenden und durstlöschenden Eigenschaft, von höchst verschiedener Qualität, indem sie bald stärker, bald schwächer nähren, bald leichter, bald schwerer sich den organischen Säften aneignen lassen. Hiernach allein muß für jeden individuellen Krankheitsfall das Angemessenste ausgewählt werden.

Demnach eignen sich die leicht und nicht zu stark nährenden Speisen, z. B. die meisten Hülsenfrüchte, Grieß, Gräupchen, Reis, Hirse, Schwade, reifes, auch abgekochtes Obst, so wie die fast nur durstlöschenden Getränke, z. B. reines (am besten Quell-) Wasser, Brodwasser, auch mäßig mit Zucker versüßt, Abkochungen von gedörrtem Obste, Mandelmilch u. s. w. für alle diejenigen, theils chronischen, meist aber acuten Krankheiten, welche sich durch eine krankhaft erhöhete organische Thätigkeit auszeichnen, wie z. B. die sämmtlichen sthenischen Entzündungsfieber; während die leicht und starknährenden Stoffe, z. B. die mehrfachen Fleischarten, weiche Eyer, Sago (Salep), Fleischbrühe, Milch, gutes, reines Bier, ungewürzte Chocolade u. s. w. mehr den Bedürfnissen derjenigen Kranken entsprechen, welche an bedeu-

tender Erschöpfung leiden und deren (bisweilen acutes, meist jedoch chronisches) Siechthum sich durch einen abnorm verminderten Lebensproceß charakterisirt. Vorzüglich wird den mageren, durch übermäßige Geistesanstrengung, Mangel an Schlaf, starken Säfteverlust (z. B. in der zuckerartigen Harnruhr, bei bedeutenden Blutentziehungen, Saamenausleerungen und nach Brech- und Abführmitteln u. s. w.) erschöpften, Individuen eine animalische Kost und besonders Wildpret besser, als alles andere, zusagen, dagegen für starkgenährte Körper und (wiewohl aus anderen Gründen) für solche Subjecte, die an scorbutischer Diathesis oder überhaupt an fauliger Dyscrasie der Säfte leiden, eine vegetabilische Kost das Angemessenste seyn. Bei weniger gesunkener Energie des ganzen Körpers und namentlich der Verdauungskräfte, bei Personen, die früher an eine mehr derbe, schwerverdauliche Kost gewöhnt waren, wird eine zweckmäßige Verbindung der verschiedenen Fleischarten mit den langsam und mehr oder weniger stark nährenden Vegetabilien z. B. den mehrfachen Mehlspeisen, den Möhren, Schoten, grünen Bohnen, den Kohlarten, selbst den Kartoffeln, Erbsen, Linsen u. s. w. mit Vortheil in Anwendung treten können, wie denn überhaupt frühere Gewohnheit und eigenthümliche Lebensweise auch in Krankheiten nicht ganz unberücksichtiget gelassen werden dürfen.

Ganz nach der Individualität des jedesmaligen Kranheitsfalles muß auch das modificirt werden, was hinsichtlich des Schlafens und Wachens als allgemeine Norm aufgestellt worden ist. Wenn der, durch

körperliche und besonders geistige Anstrengungen, durch Nachtschwärmereien und Säfteverlust, durch mancherlei Nervenleiden überreitzte und erschöpfte, Kranke eines langen Schlafes, während der Nacht und selbst zum Theil auch noch am Tage (in einem dunklen Zimmer), zur Wiederherstellung des Gleichgewichtes seiner organischen Kräfte bedarf, so wird dagegen für den Torpiden, Wohlgenährten, dessen Phlegma Krankheit und zum Theil aus einem Uebermaße des Schlafes mit entstanden ist, ein längeres Wachen um so unerläßlicher seyn, da seine Schlaffheit nur durch Erweckung und angemessene Uebung der schlummernden Thätigkeit besiegt und so die Krankheit ganz oder doch bis zu einem gewissen Grade in Gesundheit umgewandelt und der Organismus für die Heilwürkung zweckmäßiger Arzneipotenzen empfänglich werden kann.

Wie hinsichtlich des Essens und Trinkens überhaupt allen Kranken eine strenge Mäßigkeit zu empfehlen ist, so ist sie doch namentlich für gewisse Individuen vorzüglich unerläßlich. Der, sich der Genesung bereits nähernde, Fieberkranke z. B., dessen zurückkehrende Verdauungskraft sich Anfangs nicht selten (abnormer Weise) durch einen übermäßigen Appetit ankündiget, wird leicht in die überwundene Krankheit zurückfallen, wenn er bis zu seiner vollen Sättigung eine bedeutende Menge von Nahrungsmitteln hastig zu sich nimmt. Auch der, bisweilen auf der Höhe der Krankheit vorkommende, Heißhunger kann nie ohne Nachtheil durch übermäßigen Genuß befriediget werden, pflegt auch — als höchst abnorme Erscheinung — nicht vom

Essen zu verschwinden. Eben so wird der übertriebene Genuß von Getränken in hitzigen Krankheiten nie von Nutzen seyn; wie er nicht geeignet ist, den unauslöschlichen (krankhaften) Durst zu beseitigen, so schadet er noch obenein durch die bedeutende Ausdehnung und Belästigung des Magens. Oftere, kleine Schlückchen nicht zu kühlen Getränkes sind hier allein empfehlenswerth — die Beseitigung der (pathologischen) Ursache des Durstes muß der Einwürkung überhaupt entsprechender Heilmittel überlassen bleiben. Wenn in diesen (meist acuten) Krankheitsfällen, die sich durch einen abnorm erhöheten Lebensproceß charakterisiren, wie gewöhnlich, bei übermäßigem Durste gar kein Appetit zu Speisen sich bemerklich macht, so darf die empfohlene Mäßigkeit im Genusse von Nahrungsmitteln unbedenklich für einige Zeit in völlige Enthaltsamkeit übergehen. Man befolgt so am genauesten den Willen der Natur, bewürkt durch die Ruhe und Erholung, welche man den überreitzten und darum für den Augenblick zu normalen Functionen unfähigen, Verdauungsorganen gönnt, am ersten die Wiederkehr ihres Gesundheitszustandes. Auf der anderen Seite pflegen die, an acuten Krankheiten leidenden, Individuen nicht selten, bei vollkommnem Widerwillen gegen gewöhnliche Speisen und Getränke, ein dringendes Verlangen nach besonderen Genüssen (einen lüsternen Appetit) zu äußern, welches — mit Ausnahme der Fälle, wo es das Ergebniß einer wahren Geistesverwirrung ist — fast immer als untrügliche innere Stimme des neuerwachten Lebenserhaltungstriebes zu betrachten und zu berücksichtigen ist;

wenigstens wird dem feinen Beobachter nicht leicht verborgen bleiben können, ob dieses Verlangen rein aus dem Inneren komme, oder ob es das Erzeugniß alter Vorurtheile, schädlicher Angewöhnungen und fremder Einmischungen sey. Zwar betrifft dasselbe meistens nur palliative Erleichterungsdinge, die aber doch zur schnelleren Genesung oft augenscheinlich mit beitragen. Wenn sie demnach bald völlig unschädlich sind, wie Milch, Eyer und andere indifferente, bisweilen nur etwas schwerverdauliche Nahrungsmittel, z. B. Erbsen, Sauerkraut u. s. w., bald einige pathogenetische Nebenwürkung besitzen, wie Essig, Bier, Wein, Sardellen, Hering, Caviar, saure Gurken, Zwiebeln, Sellerie, Rauch- und Schnupftaback u. s. w., so hat der Arzt die Befriedigung eines solchen Appetites nicht zu versagen, vielmehr nur nach den Umständen in mäßige Schranken zu halten; die geringen Hindernisse, welche auf diese Weise der gründlichen Beseitigung der Krankheit dennoch im Wege stehen könnten, werden von der Kraft der angemessenen Arznei — Falls diese nicht von dem begehrten Stoffe antidotisch in ihrer Würkung vernichtet wird, wo dann freilich dem Verlangen des Leidenden nicht gleich zu willfahren wäre — und der, durch dieselbe entfesselten, Lebenskraft, so wie durch die, der Befriedigung jenes dringenden Begehrens folgende, Erquickung aufgehoben, ja bei weitem überwogen *).

Von den seltenen eigenthümlichen Krankheitsfällen,

*) Vergl. Organon d. Heilk. §§. 286—287.

für welche sich die naturgemäße Befriedigung des Geschlechtstriebes als diätetisches Beförderungsmittel der Genesung eignet, ist im Obigen bereits weitläufiger die Rede gewesen, weßhalb wir hier diesen Gegenstand ganz übergehen dürfen.

Der wohlthätige Einfluß der Muskelthätigkeit erstreckt sich, wiewohl dem ganzen Körper mitgetheilt, doch vorzugsweise auf die thätigen Muskelparthien und die, diesen zunächst gelegenen, organischen Gebilde. So werden durch Bewegung der Arme und Brustmuskeln diese selbst nebst den Organen der Brust, durch Bewegung der Füsse diese nebst den Gebilden des Unterleibes vor anderen zu erhöheter Lebensthätigkeit angeregt. Wenn daher das Gehen, als die allgemeinwürksamste, natürlichste Bewegung, fast jedem chronisch Kranken und an allgemeiner Muskelschwäche Leidenden zuträglich ist, so wird es doch vorzugsweise geeignet seyn, die Heilung des Gichtkranken (und Podagristen), des an vielfacher (besonders Fuß-) Geschwulst, an alten Fußgeschwüren Leidenden, so wie des Unterleibskranken vorzubereiten, zu unterstützen und zu befördern; während die Beschäftigung der Arme und Brustmuskeln durch Sägen, Hobeln, Fechten, Bergsteigen u. s. w. (mäßig und nicht zu lange fortgesetzt) mehr den diätetischen Bedürfnissen des mit Schwäche der Arme Behafteten, des Brustwassersüchtigen und Asthmatikers *)

*) Auch anhaltendes Reden, mäßiges Singen, selbst vorsichtiges Blasen von Instrumenten kann bei Schwäche der Athemwerkzeuge, wenn sie nicht mit entzündlichen Leiden verbunden ist, von vorzüglich diätetischem Nutzen seyn.

entſpricht. Umgekehrt dürfte dagegen ſolchen Individuen, die etwa an chroniſchentzündlichen Zuſtänden, Vereiterungen und anderweitigen — mehr Ruhe erheiſchenden — Siechthumen eines einzelnen Organes leiden, vorzüglich die Bewegung derjenigen muskulöſen Theile zu empfehlen ſeyn, welche von den afficirten Gebilden am fernſten gelegen ſind und mehr in einer antagoniſtiſchen Beziehung zu denſelben ſtehen. So würde z. B. dem Lungenſüchtigen, dem mit Blutſpucken Behafteten u. ſ. w. mehr mäßiges Gehen auf ebener Erde, dem Unterleibesſchwindſüchtigen mehr eine leichte Bewegung der Arme und Bruſtmuskeln zuſagen u. ſ. w. Vollkommene Bewegungsloſigkeit dürfte nur für ſehr wenige Kranken nöthig ſeyn, etwa für die, an heftigen Blutungen aus beträchtlichen Wunden, oder auch aus den Lungen, der Gebärmutter u. ſ. w. leidenden. Wenn dieſen, wie natürlich, überhaupt jede Bewegung nachtheilig iſt, ſo gilt dieß doch vorzüglich bei Lungenbluten von jeder Thätigkeit der Arme, bei Gebärmutterblutflüſſen von dem Heben ſelbſt geringer Laſten, ſo wie von dem Bewegen der Hände über den Kopf u. ſ. w.

Iſt fleißiges Wechſeln der Wäſche für alle, und öfteres Reinigen der Haut mit lauwarmem Waſſer für die meiſten Leidenden nothwendig, um die Integrität ihres Hautorganes zu bewahren oder wieder herzuſtellen, ſo iſt dagegen in vielen acuten, beſonders acuteranthematiſchen, Krankheiten das Letztere ganz unzuläßig. Manche Leiden dieſer Art werden durch jede Berührung der Haut mit irgend einer Flüſſigkeit offenbar weſentlich verſchlimmert, andere, bei denen eine be-

sondere Disposition zu profusen Schweißen oder eine krankhafte Empfindlichkeit des Hautorganes gegen die Einwürkung der äußeren Luft hervorstechend ist, können leicht durch eine, kaum zu vermeidende, Erkältung einen neuen Zuwachs erhalten. Für die meisten chronischen Kranken ist hinsichtlich der Cultur des Hautorganes der öftere Genuß der freien Luft bei nicht allzu leichter Bekleidung und selbst das öftere Waschen mit mehr kühlem, als warmem, Wasser vorzüglich wohlthätig. Ueberhaupt mögen alle Leidenden einen erhöheten Wärmegrad streng vermeiden; ihr Lager ermangele so viel, als möglich, der Federbetten und bestehe größtentheils aus Matratzen, welche warm halten, ohne zu erhitzen; in vielen Fällen wird eine Unterlage von weichen Rehhäuten sehr angemessen seyn und auch zur Verhütung des lästigen Durchliegens mit beitragen.

Von der Anwendung möglichst einfacher und milder Schmeck- und Riechstoffe für das Geschmacks- und Geruchsorgan, welche wir bisher durchgängig zur Bewahrung und Wiederherstellung ihrer eigenthümlichen Sinnesthätigkeiten für nothwendig erkannten und als Regel aufstellten, dürfte nur in höchst dringenden Fällen, z. B. gewissen Ohnmachten, dem Scheintode u. s. w. eine Ausnahme und von reitzenden Stoffen Gebrauch zu machen seyn, wo dann aber freilich dieses Verfahren mehr der eigentlichen Heilkunst, als der Diätetik, angehören würde.

Für das Gehör- und Sehorgan des Kranken, deren normale Thätigkeiten ebenfalls allein durch angemessene Uebung erhalten und wiedergewonnen werden, kann

nur in seltenen Fällen vollkommene Ton- und Lichtentziehung zulässig, ja nothwendig seyn, und zwar in gewissen Ohr- und Augenentzündungen, so wie in solchen acuten und chronischen Allgemeinleiden, die sich durch eine abnorm erhöhete Reizbarkeit jener Sinneswerkzeuge — Unleidlichkeit jeden Geräusches und völlige Lichtscheue — auszeichnen. Wenn es nun auf der anderen Seite Krankheitszustände mit hoher Unreizbarkeit des Ohres und Auges giebt, so wird dadurch keineswegs eine Anwendung heftigerer Reize — z. B. Erregung eines übermäßigen Getöses, Zulassung eines blendenden Lichtstrahles — bedingt, da dieselben entweder dennoch unwürksam und folglich unnütz, oder, wenn sie sich würksam erweisen sollten, als unangemessene pathogenetische Einflüsse verderblich seyn würden; vielmehr kann in diesen eigenthümlichen Fällen nur von der Anwendung spezifischer Heilmittel, unter strenger Beobachtung allgemeiner und besonderer naturgemäßer Lebensverhältnisse, eine dauerhafte Genesung erwartet werden.

Wenn, wie wir gesehen haben, ein naturgemäßes psychisches Verhalten zur Wiederherstellung verlorener Gesundheit unerläßlich und allen Kranken ohne Ausnahme dringend anzuempfehlen ist, so werden dennoch auch hier nach der individuellen Beschaffenheit der Krankheitsfälle noch besondere Bestimmungen nöthig werden. So muß z. B. dem geistig (und körperlich) erschlafften, phlegmatischen und trägen Subjecte geistige Beschäftigung, in zweckmäßigem Wechsel mit körperlicher Anstrengung, als Erweckungsmittel schlummernder Geistes- und Körperkraft,

vorzüglich wohlthätig seyn, während der geistig überthätige, lebhafte, gereizte, am besten bei anhaltender zweckmäßiger Körperanstrengung die angemessene geistige Erholung gewinnen wird, welche zur Verhütung übermäßiger Consumtion der feinsten Lebenskraft unerläßlich ist. Der körperlich und geistig hochgereizte oder fast erschöpfte, an sthenischentzündlicher oder asthenischer Krankheit Leidende, dem jede physische und psychische Anstrengung verderblich oder unmöglich ist, erhalte, unter Vermeidung jeder Selbstbeschäftigung, nur erweckende und belebende, oder besänftigende und mildernde psychische Eindrücke von außen her, z. B. durch angemessene Musik, passende Schildereien und wohlwollenden, tröstenden Zuspruch u. s. w. Wenn ferner im Allgemeinen jedem Kranken diejenige geistige Beschäftigung am zuträglichsten ist, welche er selbst aus freier Neigung wählt, so darf dennoch dieselbe nie lange fortgesetzt, sondern muß immer wieder mit leichter Körperthätigkeit vertauscht werden — ja, die vorherrschende Neigung muß sogar eher vorsichtig bekämpft, als genährt werden, sobald ihr, wie bei nicht wenigen Geistesverwirrungen, eine fixe (kranke) Idee zum Grunde liegt. Auch dieß geschieht am zweckmäßigsten dadurch, daß man den Kranken durch fortwährend wechselnde körperliche Anstrengungen in langdauernder Zerstreuung erhält und ihn so an aller geistigen Beschäftigung hindert, während man seine Wahnidee allmählig durch klug verdeckte Täuschungen zu beseitigen sucht. Bei vollkommener Geisteszerrüttung, wo

das ganze Leben aus dem natürlichen Gleise gewichen ist, läßt sich fast keine der physisch- und psychisch-organischen Kräfte in zweckmäßige Thätigkeit setzen, und jeder Zwang, den man etwa in dieser Absicht anwenden möchte, ist in hohem Grade verderblich. Hier ist es die Pflicht des Arztes, aus der übrigen Lebensweise so viel, als möglich, jede Schädlichkeit vorsichtig zu entfernen und neben der therapeutischen Anwendung angemessener Heilmittel als beihülfliche Seelendiät ein passendes psychisches Verhalten von den Angehörigen des Leidenden beobachten zu lassen und selbst zu befolgen. Dem wüthenden Wahnsinne muß man stille Unerschrockenheit und kaltblütigen, vesten Willen, — dem peinlich klagenden Jammer stummes Bedauern in Mienen und Geberden, — dem unsinnigen Geschwätze nicht ganz unaufmerksames Stillschweigen, — einem ekelhaften und gräuelvollen Benehmen und ähnlichem Gerede völlige Unaufmerksamkeit entgegensetzen. Den Verwüstungen und Beschädigungen der Aussendinge beuge man bloß vor und verhüte sie ohne Vorwürfe, und richte alles so ein, daß durchaus alle körperliche Züchtigungen und Peinigungen wegfallen *). Eine Musik, deren Charakter ganz der Individualität des Geisteskranken entspricht, kann vielleicht als vorzüglichstes diätetisches Mittel zur Zurückführung der verirrten psychischen Thätigkeiten in das rechte Gleis betrachtet werden und die zweckmäßige Anwendung desselben dürfte für den psychischen Arzt eine wichtige Aufgabe seyn.

*) S. Organon d. Heilk. §. 243 nebst der Note.

Wie die Natur überhaupt alle schnellen Uebergänge von einem Extreme zum anderen haßt; so pflegt auch die plötzliche Entwöhnung selbst des relativ gesunden Organismus von dem, was Eitelkeit, Luxus, Mode und Unwissenheit an Schädlichkeiten aller Art fortwährend auf ihn einwürken lassen, nie ohne nachtheilige Folgen zu bleiben. Wie bedenklich muß demnach eine so schnelle Zurückführung von naturwidrigen Lebensverhältnissen zu naturgemäßen nicht erst für den bereits erkrankten Organismus seyn, dessen Lebenskraft nicht mehr die, zu seiner Selbsterhaltung nöthige, Energie besitzt. Hier ist stufenweise und allmählige Veränderung der unangemessenen Lebensweise um so dringender erforderlich, je länger diese bereits gedauert hatte, je umfassender und eingreifender sie bis dahin gewesen und je mehr durch sie die organische Kraft vermindert und die vorhandene pathologische Verstimmung mit herbeigeführt und unterhalten worden war. Nur auf diese Weise und mit solcher Vorsicht läßt sich ohne Nachtheil jede bedeutende Umwandlung der Aussenverhältnisse bewerkstelligen und der Organismus kehrt dann auf demselben Wege unangefochten zur Natur zurück, auf welchem er, ohne zu unterliegen, sich von derselben entfernt hatte und zu den verderblichsten Angewöhnungen gelangt war. Eine schleunige Beseitigung diätetischer Schädlichkeiten kann allenfalls von solchen Individuen ohne Gefahr ertragen werden, die bei hoher Energie ihrer organischen Kräfte im Uebrigen ziemlich naturgemäß lebten und so ihre Integrität größtentheils behaupteten; diejenigen hingegen, deren Leben, durch die anhal-

rende und umfassende Einwürkung nachtheiliger Potenzen aller eigenen Kraft und Selbstständigkeit beraubt, nur an diesen unnatürlichen, aber gewohnten, Reitzen sich aufrecht erhält, werden zwiefach elend, wenn man ihnen dieselben plötzlich nimmt — sie empfinden nun erst das lange vorhandene Siechthum recht schmerzlich in seiner ganzen Ausdehnung und unterliegen oft ganz seiner Gewalt, da ihre Lebenskraft ohne künstliche Aufreitzung zu jedem Widerstande unfähig ist.

Demnach bringe der an Stubenluft und sitzende Lebensart Gewöhnte nicht gleich mit einem Male halbe und ganze Tage bei körperlichen Anstrengungen unter freiem Himmel zu, sondern verlasse Anfangs auf sehr kurze Zeit bei nicht zu leichter Bekleidung und heiterer Witterung sein Zimmer, wiederhole dieß dann täglich anhaltender, gehe erst mäßig, dann schneller und länger in der freien Luft und gewöhne sich auf diese Weise nach und nach an den Einfluß jeder Witterung *) und an anhaltende körperliche Bewegung.

Eben so schränke man den täglichen Genuß des Weines, Branntweines, Liqueurs, Kaffees, Thees, der Gewürze u. s. w. nur ganz allmählig

*) Wie sich der Mensch an alles, selbst an das Naturwidrigste, nach und nach gewöhnen kann, so lernt er auch die täglichen climatischen Veränderungen leicht ohne Nachtheil ertragen und es ist diese Gewöhnung ihm um so nützlicher, ja unentbehrlicher, da er ohne dieselbe nicht im Stande ist, täglich die reine, freie Luft, wie sie uns die Natur giebt, zu athmen, sondern oft für längere Zeit auf den Genuß einer verdorbenen Stubenluft angewiesen bleibt.

ein; man genieße von allen diesen Dingen täglich etwas weniger und setze zuletzt etwas anderes — Unschädliches — an ihre Stelle, z. B. Statt des Kaffees abgekochte Milch, eine Abkochung von Cacaobohnen, ungewürztes Warmbier, Fleischbrühe und dgl. m. Der Nachtschwärmer nehme am Tage erst nur auf kurze Zeit, dann anhaltender irgend eine angemessene und angenehme körperliche oder geistige Beschäftigung vor, begebe sich dann am Abende auf sein Lager und verlasse es nicht zu spät am folgenden Morgen — so wird er bald und leicht das natürlichste Verhältniß des Lebens wiederhergestellt sehen. — Der an Unmäßigkeit im Essen und Trinken oder in Befriedigung der Geschlechtslust Gewöhnte räume seiner Vernunft die verlorene Herrschaft wieder ein und suche durch die Kraft des Willens allmählig eine natürlichere Lebensweise zu beginnen. Nicht weniger möge durch dieselbe Kraft jeder auch im Psychischen naturwidrige Verhältnisse nach und nach in naturgemäße umzuwandeln streben.

Dieses vorsichtige, stufenweise Entwöhnen vom Unangemessenen, Verderblichen, so wie das Gewöhnen zum Angemessenen und Heilsamen kann mit Recht als eine wahre (diätetische) Vorbereitungscur*) an-

*) Freilich ist diese ganz verschieden von dem, was man sonst mit diesem Namen belegte. Man kann nicht sagen, daß durch die Entkräftung, welche man durch das Entziehen der Nahrung, die Brech- und Abführmittel und wohl selbst das Blutlassen einer bedeutenden Cur ehedem vorangehen ließ (ja, zum Theil wohl noch jetzt vorausschickt), die nachherige Heilung erleichtert worden wäre; vielmehr das Gegen-

geschehen werden; denn sie setzt den leidenden Organismus, so weit es seine eigenthümliche Krankheit zuläßt, wieder in seine natürlichen Rechte ein, giebt ihm die Fähigkeit, seine ganze Kraft gegen die letztere zu wenden und sie rein und unvermischt an sich darzustellen; kurz, sie macht ihn erst für die Aufnahme eigentlicher Heilmittel ganz empfänglich und sichert diesen einen vollkommen günstigen Heilerfolg. Darum kann auch vernünftiger Weise die würkliche Heilung nicht vor der Vollendung dieser Vorbereitungscur ihren Anfang nehmen; theils würde die Krankheit durch die fortwürkenden diätetischen und arzneilichen Schädlichkeiten gar leicht unterhalten und hartnäckig gemacht, theils müßten die angewendeten Heilpotenzen vermöge des unverkennbaren Wechselverhältnisses, in welchem sie mit anderen pathogenetischen Stoffen stehen, durch die letzteren in ihrer Würkung gestört, beeinträchtiget oder ganz vernichtet werden. Ereignet sich also ein so dringender Krankheitsfall, daß die schleunigste ärztliche Hülfe unerläßlich ist, so wird zwar dem Heilkünstler nichts weiter übrig bleiben, als das ursprüngliche Leiden, verbunden mit den, von anderweitigen Schädlichkeiten entstandenen, pathologischen Erscheinungen, in Ein Krankheitsbild zusammenzufassen und diesem ein entsprechendes Heilmittel entgegenzusetzen: allein nur sehr selten kann hier ein

---

— theil, da die bedeutend verminderte Lebenskraft zur Unterstützung der Würkung der Heilmittel nun weit weniger beitragen konnte, als es ausserdem der Fall würde gewesen seyn.

ganz günstiger Erfolg seine Bemühungen belohnen *), — es müßte denn seyn, daß der Kranke schon vorher möglichst naturgemäß gelebt hätte, wie es zum Glücke sehr häufig in den ärmeren Classen, besonders beim Landmanne, der Fall ist.

Die Vorbereitungscur darf nicht eher für beendiget angesehen werden, als bis der Kranke sich eine völlig naturgemäße Lebensweise angeeignet hat und die nachtheiligen Folgen der vorhanden gewesenen diätetischen und arzneilichen Schädlich-

*) Die homöopathische Heilkunst, gewohnt und genöthiget, für jeden Krankheitsfall ein einziges, specifisches Heilmittel in kleinster (doch hinreichend starker) Gabe anzuwenden, muß deßhalb vorzüglich auf gänzliche Freimachung des Organismus von allen fremdartigen pathogenetischen Einflüssen bedacht seyn. Die überwiegenden Quantitäten, in welchen diätetische und arzneiliche Schädlichkeiten mit dem Organismus in Berührung zu kommen pflegen, die beträchtlich großen Gaben oft langwürkender Arzneien, mit welchen die Hausmittelpraxis gleich ihrer Lehrmeisterin, der Allopathie, den Kranken zu bestürmen gewohnt ist, treten der angemessenen Würksamkeit homöopathischer Arzneistoffe so schroff entgegen, daß diese nicht selten als völlig unnütz erscheinen. Doch beweist, wie jeder Verständige einsieht, diese Unverträglichkeit des homöopathischen Würkens mit dem allopathischen keineswegs eine Unvollkommenheit der ersteren, vielmehr gerade das Gegentheil. Denn ein Heilverfahren, bei dem es gleich ist, ob zwei oder zehn verschiedenartige Arzneireitze zusammen auf einen Kranken einwürken, das jeden diätetischmedicamentösen Beigebrauch von Hausmitteln für gering achtet und nur so ganz im Allgemeinen eine Art von Diät anordnet, kann schlechterdings auf volle Realität keinen Anspruch machen und selbst in günstigen Fällen dem Arzte nie Gewißheit darüber geben, ob seine Kunst, oder der Zufall geholfen habe.

keiten ganz oder größtentheils verschwunden sind — ein Zeitpunkt, dessen würklichen Eintritt man aus dem beharrlichen Stehenbleiben der, bisher in etwas verringerten, (chronischen) Krankheitszeichengruppe deutlich abnehmen wird. Wenn es nun eines Theils in der Gewalt des Arztes steht, denselben, durch schnellere oder langsamere Vertauschung naturwidriger Lebensverhältnisse mit naturgemäßen, früher oder später herbeizuführen, so darf er dennoch anderen Theils nie seiner Willkühr folgen, vielmehr muß er in jedem Falle die Individualität des Kranken, sein Alter und Geschlecht, den höheren oder niederen Grad seiner Angegriffenheit, selbst seine moralische Kraft *), sich zu beherrschen und alte Vorurtheile und Gewohnheiten abzulegen und das Bessere dafür anzunehmen, möglichst streng berücksichtigen und hiernach dann sein Verfahren zum Heile desselben einrichten. So ereignen sich sogar, wiewohl nur selten, Fälle, wo die lange Gewöhnung an nachtheilige (pathogenetische) Genüsse, z. B. Wein, Branntwein, Taback, Kaffee, Thee und dgl. m., so tiefe Wurzel geschlagen hat, daß sie mit dem, obgleich kranken, Leben des Organismus innig zusammenhängt und nicht ohne Gefahr, dasselbe im

*) In der Regel findet man, daß das männliche Geschlecht öfter, als das weibliche, durch beharrliches Bekämpfen thörichter Angewöhnungen sich auszeichnet; doch habe ich mehrmals erfahren, daß das weibliche, wenn es einmal zum Kampfe mit alten Vorurtheilen sich anschickt, dem männlichen an Kraft und Ausdauer bei weitem überlegen ist und leichter und schneller den Sieg erringt.

Innersten zu verletzen, davon getrennt werden kann. Hier wird der umsichtige Arzt selbst während der Anwendung der eigentlichen Heilmittel seinem Kranken den gewohnten (pathogenetischen) Genuß unter mäßiger Einschränkung gestatten und die Entwöhnung dann erst langsam bewürken *).

Wenn diese Diätetik, wie wir sie hier dargestellt haben, sich größtentheils wesentlich von dem unterscheidet, was man bisher in dieser Hinsicht als Regel anzunehmen gewohnt war, so liegt der Grund dieser Erscheinungen einzig in den verschiedenen Ansichten, welche man vom Leben, von Gesundheit und Krankheit, von

---

*) So sind z. B. manche Individuen so sehr an den Genuß des Kaffees und Branntweines gewöhnt, daß es ihnen unmöglich ist, diese Getränke aus ihrer Diät zu entfernen. Ihr (chronisches) Siechthum ist reines Resultat der bösen Angewöhnung — Nachwürkung vom Kaffee und Branntwein, welche diese Stoffe mittelst ihrer Erstwürkung täglich wieder palliativ beschwichtigen — eine Eigenschaft, welche sie eben den Leidenden unentbehrlich macht. Was diesen nun aus eigener Kraft nicht möglich ist, das hilft ihnen die Heilwürkung eines angemessenen Arzneistoffes — hier in vielen Fällen Nux vomica — vollführen. Sie entledigt den Organismus seines Siechthumes und macht ihn so fähig, den, bisher gewohnten, künstlichen Reitz zu entbehren. Denn unterdessen, daß in Folge dieser beginnenden Heilwürkung die organische Kraft, ihrer Fesseln freier und freier, der Krankheit einen wechselnden Widerstand entgegensetzt, wird auch die verderbliche Angewöhnung immer mehr beseitiget und endlich ohne Schaden durch eine naturgemäßere Lebensweise ersetzt.

den Wirkungen mannigfacher Aussenverhältnisse und pathogenetischer Stoffe, so wie von dem Heilgeschäfte überhaupt liegt. Denn, wie die Diätetik der Heilkunst, wenn gleich untergeordnet, doch unentbehrlich ist, wie sie die Bestimmung hat, den Organismus für die Wirkungen der letzteren vorzubereiten und diese selbst hernach zu unterstützen: so pflegt sie sich auch ganz im Geiste der Heilmethode auszubilden, mit welcher sie so eng verbunden ist, und man kann daher leicht nach ihrem Wesen den Werth von jener beurtheilen.

Die bisherige, gewöhnliche Diätetik ermangelt in mehrfacher Hinsicht der Naturgesetzlichkeit. Denn ihre Lehren lassen sich nicht sämmtlich auf einen obersten Grundsatz zurückführen, sind meist schwankend und unsicher, oft das vollkommene Ergebniß nicht ganz reiner Erfahrungen und oberflächlicher Beobachtungen, nicht selten das unnütze Resultat unhaltbarer Hypothesen und leerer Vermuthungen. Sie hat keinesweges die Tendenz, den verwöhnten Menschen möglichst zur Natur, der verlassenen, zurückzuführen, wenigstens läßt sie ihn unter dem Einflusse von tausend offenbar pathogenetischen Stoffen und begnügt sich damit, ihm einige allgemeine Lebensregeln zu ertheilen, die, so angemessen sie auch an sich seyn mögen, dennoch nur von palliativem Nutzen seyn können, da derselbe von jenen fortbestehenden Schädlichkeiten (z. B. pathogenetischen Genüssen verschiedener Art, die man gemeinhin für indifferent ansieht) meist überwogen wird.

Sie besitzt ferner nicht die erfreuliche Einfachheit, welche das Eigenthum jeder echten Wissenschaft

ist und ihren inneren Gehalt mit bezeichnet. Ihre Vorschriften, denen die gemeinschaftliche Basis — die Natur — fehlt, bilden kein gleichartiges Ganzes, vielmehr stehen sie vereinzelt und zerstreut, wie die Beobachtungen, denen sie entnommen sind.

Sie erfreut sich endlich durchaus nicht der nöthigen Consequenz. Was dieser als wohlthätig anempfiehlt, glaubt jener als gleichgültig betrachten zu müssen, während ein dritter sich veranlaßt fühlt, es als nachtheilig und verderblich zu verbannen. So warnt z. B. einer (und zwar mit Recht) vor dem zu häufigen Genusse des Kalbfleisches, ein anderer hält es für völlig indifferent, indeß ein dritter es sogar für vorzüglich zuträglich ansieht und selbst kranken Individuen als eine angemessene, leichtverdauliche und besonders nahrhafte Speise anempfiehlt. Solche Verschiedenheit der Ansichten ist um so natürlicher, da man über die wahren Würkungen aller der Stoffe, welche mit dem menschlichen Organismus in Berührung kommen, nicht die reine Erfahrung, welche hier allein Schiedsrichterin seyn kann, um Rath fragt, sondern es vorzieht, leeren Einbildungen und trüglichen Autoritäten Gehör zu geben. Auch achtet man diesen hochwichtigen Gegenstand sehr gering und ist unbekümmert, ob die leicht erworbenen Ansichten darüber sich bestätigen oder ihre Widerlegung finden, da man wenigstens keine lebensgefährlichen Erfolge von den Schädlichkeiten des täglichen Lebens beobachtet. Daher die große Lauheit und Nachgiebigkeit, welche aus den meisten der gewöhnlichen Gesundheitsregeln klar und deutlich hervorleuchtet; daher die Gleich-

gültigkeit, mit der man eine Nichtbeachtung derselben ansieht. Am auffallendsten zeigt sich dieß in dem Benehmen gegen würklich erkrankte Individuen. So sehr es auch jedem Verständigen einleuchtet, daß gerade hier der volle Würkungskreis einer echten Diätetik beginnt, daß der leidende Organismus nur durch die Rückkehr zu den natürlichsten Lebensverhältnissen die Fähigkeit erlangen kann, das ihn beherrschende, Siechthum allein oder unter Mitwürkung angemessener Heilpotenzen zu besiegen: so wird doch in dieser Hinsicht ungemein wenig, fast nichts gethan. Eine eigentliche Diätetik für Kranke, die diesen großen Zweck verfolgte, existirte bisher in der That noch nicht. Man begnügte sich damit, ganz allgemeine Vorschriften aufzustellen, welche dann jeder Diätetiker nach seinen individuellen Ansichten — fast kann man sagen, nach Willkühr und Laune — modificirte und speciellen Fällen oberflächlich anzupassen suchte. Eine Auswahl mehr oder weniger nährender Speisen und Getränke, deren pathogenetische Nebenwürkungen man entweder nicht ahnte, oder keiner Beachtung werth hielt; und die Bemühung, die oft fälschlich, statt der übersehenen wahren, angenommenen und selbst bisweilen fingirten — gelegentlichen Krankheitsursachen zu entfernen, war fast immer der Gegenstand, welchem man vorzügliche Aufmerksamkeit schenkte; andere Regeln hinsichtlich der Lebensweise wurden mehr herkömmlich beigefügt, als durch unnachläßliche Befolgung gemeinnützig gemacht; eine Unzahl von pathogenetischen Stoffen ließ man theils absichtlich und wissentlich — entweder zur Unterstützung der Heilwürkung

eigentlicher Medicamente, oder weil man ihnen keine großen Effecte zutraute — theils zufällig und unwissentlich mit dem Kranken in naher Berührung. Auch darf man sich hierüber um so weniger wundern, da diese Diätetik gerade auf solche Weise am meisten den Bedürfnissen der Heilkunst entspricht, in deren Geiste sie sich ausgebildet und deren Wesen sie ganz zur Richtschnur ihres Handelns gemacht hat. Wenn die Allopathie es zur Erreichung ihrer Heilabsichten nicht unangemessen findet, zwei, vier, acht und mehr Arzneistoffe zugleich auf den Kranken einwürken zu lassen, so handelt die, mit ihr Hand in Hand gehende, Diätetik ganz in ihrem Geiste, indem sie die Anzahl würksamer Potenzen noch mit einigen anderen vermehrt und Wein, Kaffee, Thee, Gewürze, ja selbst arzneiliche Umschläge, Kräutersäckchen, Bäder, Klystiere, Einreibungen, Riech- und Waschwässer u. s. w. entweder zur Unterstützung anräth oder wenigstens meist als gleichgültige Dinge zuläßt, schwacharzneiliche Stoffe aber, wie Petersilie, Meerrettig, Gurken, Zwiebeln, Pastinakwurzeln, Sellerie ꝛc. ꝛc. für völlig unschuldig ansieht. Wo so vielartige Reize den Organismus bestürmen, da kann es auf einen mehr oder weniger eben nicht ankommen — da müssen solche diätetische Grundsätze vollkommen folgerecht erscheinen. Von einer wahren diätetischen Vorbereitungscur ist und kann hier gar keine Rede seyn, da für die Art von arzneilicher Einwürkung, wie sie der allopathischen Heilkunst eigen ist, und deren Stärke (durch große Gaben vieler Mittel) mehr, als ihre Eigenthümlichkeit in Anspruch genommen zu werden

scheint, der (kranke und gesunde) Organismus mehr, als zu empfänglich ist.

Betrachten wir nun dagegen die Diätetik, deren Wesen wir in diesen Blättern darzustellen bemüht waren, so unterliegt es durchaus keinem Zweifel, daß diese den Vorzug vor jener und, ausgezeichnet durch Naturgesetzlichkeit, Einfachheit und strenge Consequenz — mit mehrerem Rechte den Namen einer wahren, echten Diätetik verdiene.

Die Natur selbst ist ihre Basis. Denn, wie sie den Menschen nur dann im Besitze des höchsten Grades ihm erreichbarer Gesundheit findet, wenn er sich ganz der Leitung dieser sicheren Führerin anvertraut; wie sie überhaupt nur im Schutze derselben Heil und Segen antrifft, so ist es auch ihr eifrigstes Bemühen, den Gesunden unter dem wohlthätigen Einflusse der Natur fortwährend zu erhalten, den Kranken möglichst zu ihr zurückzuführen, damit er ihres Segens wieder theilhaftig werde. Ein Gesetz, das allen ihren Lehren zur gemeinschaftlichen Grundlage dienet, gilt demnach für Gesunde und Kranke.

Einfach in dieser Hinsicht und dennoch reich, ersetzt sie dem, welcher ihre Gebote beachtet, was sie ihm einerseits an vielfach gekünstelten Genüssen und fremdartigen Reizen — den Gegenständen des Luxus, der Mode und Eitelkeit, den Mitteln zu einem künstlichen (nicht natürlichen, folglich krankhaften) Wohlleben — entzieht, andererseits tausendfach durch die angemessensten, natürlichsten und wohlthätigsten Einflüsse — die Quellen wahrer Gesundheit des Körpers und Geistes.

Consequent endlich in hohem Grade und ihrem obersten Grundsatze unter allen Verhältnissen unwandelbar treu, fühlt sie sich niemals veranlaßt, in ihren Anordnungen Veränderungen vorzunehmen und ihre Ausspüche zu widerrufen, denn in ihr entsprechen sich Theorie und Praxis gegenseitig auf die vollständigste. So steht sie in der innigsten Verbindung mit der Heilkunst, welche, wie sie, durch Naturgesetzlichkeit, Einfachheit und Consequenz sich auszeichnet; beide bilden ein vollkommenes, ungetrennliches Ganzes, beide würken, sich gegenseitig unterstützend, für des Menschen physisches und psychisches Wohlseyn. Es leuchtet ein, daß die homöopathische Diätetik, diesem ihren Wesen nach alle Willkühr gänzlich ausschliessend, mit ernster Strenge ihren Weg verfolgen müsse. Sie darf, ohne die Natur, deren treue Stimme sie ist, zu verleugnen, mithin sich selbst aufzulösen, von dem, was sie als wahr erkannt hat, um kein Haar breit abweichen, darf sich in keinem Falle einer Nachgiebigkeit und Lauheit schuldig machen. Wenn sie auf diese Weise sich berufen fühlt, jeder Naturwidrigkeit im Leben des Menschen ernst entgegenzutreten, wenn sie die Thorheiten und Vorurtheile, die bösen Angewöhnungen und Schwachheiten ohne Ansehen der Person an allen, die sich ihnen ergeben, schonungslos rügt und ihren eigenthümlichen Charakter keinen Augenblick verleugnet: so muß sie freilich — wiewohl, ohne sich dadurch in ihrem heilsamen Streben aufhalten oder nachgiebiger stimmen zu lassen — manches schiefe Urtheil über sich ergehen lassen.

So hat man nicht selten ihren Eifer in der Besei-

tigung naturwidriger Verhältnisse und schädlicher (pathogenetischer) Einflüsse als übertrieben getadelt und sie eines Mißtrauens gegen die natürliche Kraft des Organismus, sich wider die nachtheiligen Folgen derselben möglichst zu behaupten, beschuldiget. Allein wenn die rationelle Diätetik, welche dem Gesunden allerdings manches, das nicht ganz ohne pathogenetischen Einfluß ist, wiewohl immer nur bedingt, erlaubt, aus der Nähe des Kranken mit unerbittlicher Strenge jede, auch die unbedeutendste, Schädlichkeit zu entfernen strebt, so handelt sie nur consequent und mit Ueberlegung. Sie sieht es ein, daß auch der geringfügigste fremdartige Reitz die organische Kraft wenigstens theilweise beschäftigen und folglich verhindern müsse, ihre ganze, ungetheilte Reaction gegen die vorhandene Krankheit zu wenden; sie läßt nicht unerwogen, daß jeder Widerstand, welchen der Organismus gegen anderweitige pathogenetische Einflüsse, selbst siegreich, ausübt, ihn im Ganzen mehr oder weniger schwächt und auf diese Weise Veranlassung wird, daß derselbe dem ursprünglichen Leiden weit eher unterliegt. Die überlegenste Heeresmacht, welche genöthiget ist, sich in öftere, wiewohl an sich unerhebliche, Nebengefechte einzulassen, wird endlich kaum noch stark genug bleiben, dem Feinde eine Hauptschlacht zu liefern. Und dann bietet auch noch die Veränderung, welche die eigentlichen Heilmittel in ihrer Würkung von fremdartigen Arzneireitzen erleiden, einen gleich wichtigen Grund dar für die gänzliche Beseitigung der letzteren. Hier kann also die Diätetik keine Ausnahmen gestatten, ohne mit ihren ersten Principien zu zerfallen.

Ganz im Widerspruche mit obiger Beschuldigung ist dieser Diätetik hier und da der Vorwurf gemacht worden, daß sie der organischen Kraft zu viel zutraute, wenn sie unter andern den Gesunden (und unter Umständen selbst den Kranken) nöthigte, sich jeder Witterung auszusetzen, da die Veränderungen der Atmosphäre durch die Erzeugung der sogenannten Jahreskrankheiten ihren pathogenetischen Einfluß auf das organische Befinden seit Jahrtausenden unwidersprechlich bewiesen hätten; der Diätetiker erschiene hier in hohem Grade inconsequent. Aber mit nichten; die bedeutenden, doch sehr selten sich ereignenden (und dann freilich als würklich krankhaft zu betrachtenden) atmosphärischen Umstimmungen abgerechnet, welche ein gefährliches und fast allgemeines Erkranken zur Folge haben — kann man die Luftveränderungen nicht mit Recht einer offenbaren Schädlichkeit beschuldigen. Im Gegentheile müssen dieselben als wohlthätig betrachtet werden, da sich die Atmosphäre auf diese Weise immer von Neuem reproduzirt und in ihrer Integrität behauptet, während sie durch allzulanges Beharren in einem gleichförmigen Zustande ohne Zweifel ihrer Normalität verlustig, wenigstens für das vegetabilische und animalische Leben pathogenetisch wird, wie die Mißerndten an Obst und Getraide, das epidemische Erkranken bei lange anhaltender Einförmigkeit der Witterung mehr, als wahrscheinlich, machen. So lange also die Atmosphäre nicht durch zu gewaltige Revolutionen aller Harmonie ihrer Grundkräfte beraubt wird, sind ihre öfteren Veränderungen der menschlichen

Natur vermuthlich weit eher zuträglich, als die Unveränderlichkeit.

Ist es nun aber dennoch in der Erfahrung gegründet, daß jene mancherlei pathologische Zustände zu erzeugen geneigt sind, so muß man den Grund davon weniger in ihrem Wesen, als in der Individualität der erkrankten Subjecte suchen. Wie der menschliche Organismus sich von dem Natürlichsten und Angemessensten entwöhnt, und dann seines segensreichen Einflusses nicht nur verlustig wird, sondern selbst Unsegen davon einerndet; wie z. B. der verwöhnte, durch vielfach reitzende Genüsse der Normalität seiner Verdauungsorgane beraubte, Großstädter reines Wasser, ja selbst abgekochte, gesunde Milch nicht mehr verträgt, sondern vielfaches Uebelbehagen davon verspürt: so pflegt der, stets in warme Kleider und Betten gehüllte, höchstens bei warmem Sonnenscheine den Ofen verlassende, Stubensitzer von jeder geringen Witterungsveränderung, ja von jedem kühlen Lüftchen zu erkranken. Die bedeutende Reitzbarkeit des, durch Wärme verzärtelten, durch Luftentziehung eines natürlichen Reitzes beraubten, Hautorganes ist schon wahre pathologische Disposition. Nur der fleißige Genuß der freien Luft bei jeder Witterung ist im Stande, diese zu heben und ihren üblen Folgen vorzubeugen; ja er wird auch dann noch diesen Zweck am ersten erfüllen, wenn die atmosphärische Constitution würklich von der Art ist, daß sie das organische Befinden offenbar einigermaßen beeinträchtiget; wenigstens sehen wir an dem Beispiele der Hirten und Forstmänner u. a. m., daß diese Art von Abhärtung am

sicherſten vor dem Erkranken ſchützt — denn ſie erfreuen ſich unter den auffallendſten Witterungsveränderungen faſt allein der kräftigſten Geſundheit. Auch läßt ſich ja der reiche Segen, welchen uns die gütige Natur in der freien, friſchen Luft bietet, auf keine Weiſe künſtlich erſetzen, und der geringe Vortheil, den wir etwa durch die Vermeidung einer auffallenden klimatiſchen Veränderung gewinnen könnten, würde unendlich von dem groſſen Verluſte überwogen werden, den wir dadurch zugleich an friſcher, reiner Luft erlitten. — Ja, ſelbſt der Kampf unſeres Organismus mit bedeutenderen atmoſphäriſchen Veränderungen iſt nothwendig und nützlich, da er in dieſem ſeine Kräfte übt und ſtärkt, die in beſtändiger Unthätigkeit erlahmen müßten; denn nur durch das beſtändige Ankämpfen und Widerſtreben gegen die Angriffe des Makrokosmus, nicht gegen tauſend unnatürliche und erkünſtelte, widrige Einflüſſe, die ſeine widerſtrebende Energie theilen und für jenen Hauptkampf ſchwächen würden, beſteht das Leben des Mikrokosmus.

Wenn man ſo dieſe Diätetik auf der einen Seite tadelte, ſo hat man ſie auf der anderen faſt noch öfter würklich überſchätzt und aus ihrem Weſen das Gelingen ſo mancher wichtigen Heilung zu erklären verſucht. Man glaubte, die ſchnelle und dauerhafte Beſeitigung namentlich bedeutender chroniſchen Uebel, welche die Allopathie lange umſonſt zu heben bemüht geweſen, um ſo eher einzig und allein der ſtrengen, eigenthümlichen Lebensordnung, wie ſie eine rationelle Diätetik vorſchreibt, beimeſſen zu müſſen, da man ſich nicht davon überzeugen konnte, daß die unendlich kleinen und ſo ſelten, meiſt

gar nicht wiederholten Arzneigaben der homöopathischen Heilkunst überhaupt irgend einer, geschweige denn einer so großen, wundervollen, Würksamkeit fähig wären. Allein, wenn es allerdings gegründet ist, daß die strenge Zurückleitung vom Naturwidrigen zum Naturgemäßen — die vollständige Beseitigung pathogenetischer Einflüsse aller Art und die Herbeiführung wohlthätiger Einwürkungen und Verhältnisse — für alle Leidenden unbedingt ersprießlich, ja geeignet ist, nicht zu erhebliche, kürzlich erst durch Diätfehler entstandene, Krankheiten oft schnell ganz zu beseitigen: so ist es doch durch vielfache Erfahrungen bewiesen, daß die allerzweckmäßigste und angemessenste Diät, bei ihrer unbestreitbaren Unentbehrlichkeit zu jeder Krankheitsheilung, nur einigermaßen bedeutende pathologische Zustände nicht zu beseitigen, vielmehr höchstens bis auf einen gewissen Grad und zwar nur langsam zu vermindern fähig sey; — der gewöhnlich noch sehr erhebliche, Rest der Krankheit, eigentlich das Hauptübel, kann nur durch die ungestörte Einwürkung wahrer, specifischer Heilpotenzen möglichst schnell und dauerhaft in vollkommene Gesundheit umgewandelt werden. Jeder wird sich leicht durch reine Versuche von dieser Wahrheit überzeugen können; — der homöopathische Arzt hat täglich Gelegenheit, sie von Neuem bestätiget zu finden. Denn, indem er nie zur Anwendung eigentlicher Heilmittel schreitet, bevor er nicht alles Naturwidrige aus der Lebensweise seines Kranken gewissenhaft entfernt und sich völlig überzeugt hat, daß derselbe von allen Ein- und Nachwürkungen früher auf ihn einstürmender diätetischer und arzneilicher Schädlichkeiten durchaus frei ist: wird er ja ganz vorzüglich in den Stand gesetzt, darüber zu entscheiden, wie weit es einer naturgemäßen Diät möglich sey, krankhafte Zustände zu vermindern und zu ändern; ja, er gewinnt so in jedem Falle, nach vollendeter gründlicher Heilung des, bei naturgemäßer Lebensordnung nur

bis auf einen gewissen festen Punkt herabgestimmten, Uebels durch die spätere Anwendung naturgesetzlich gewählter Arzneimittel, die Fähigkeit, genau zu beurtheilen, wie viel zur vollen Genesung auf der einen Seite die Diät, auf der anderen die Kraft der Heilstoffe beigetragen habe und was auf Rechnung dieser oder jener zu setzen sey. Er überzeugt sich wiederholt, daß die Diätetik in ihrem eigentlichen Verhältnisse zur Heilkunst, wie überall, so auch hier keiner anderen Bestimmung fähig sey, als dieser den Weg zu ebnen und ihrem Wirken einen günstigen Erfolg zu sichern.

Sanach ist diese Lehre eher geeignet, den wahren Werth eines Heilverfahrens in's Licht zu setzen, als ihn zu verdunkeln, wie denn überhaupt die Naturgesetzlichkeit, Einfachheit und strenge Consequenz, welche wir als ihre charakteristischen Grundzüge anerkennen mußten, auf den Gehalt der eigenthümlichen Heilkunst schliessen lassen, in deren Geiste und nach deren Bedürfnissen sie sich ausgebildet hat.

Machen wir nun im Leben nur zu oft die traurige Erfahrung, daß man der Natur überhaupt hartnäckig entgegentritt, so wird freilich auch diese ihre laute Stimme von vielen, die beklagenswerthe Vorurtheile und verjährte Gewohnheiten, Luxus, Mode und andere Beförderungsmittel der Eitelkeit und des Triebes zum Wohlleben höher achten, als das edelste Gut, die Gesundheit, gänzlich überhört werden und selbst unter dem Mißklange bürgerlicher Verhältnisse gar leicht verhallen; aber, wie dem auch sey, der Verständige wird sie dennoch vernehmen und beachten und aller der Segnungen theilhaftig werden, welche die reiche Geberin stets über ihre Freunde verbreitet.

Sachregister.

A.

Aal. 140.
Abführmittel. 43. 45. 272.
Abkühlung. 97.
Abtreibung — der Frucht bei Schwangern. 82.
Aderlaß. S. Blutentziehung.
Aepfel. 29. 238.
Aerger — seine antidotische Kraft. 231.
Aether — organischer. S. Agens.
Aetherisches Oel. S. Oel.
Affecten. 113 u. f. 210. — ihre antidotische Kraft. 231.
Agens — zoomagnetisches. 23—26. 133 u. f. — von kräftigen Individuen. 24. 135. 236. — von freundlich oder feindlich Gesinnten. 24. 135. 215. 236. — von Kindern und Alten. 24. 135. — von schwächlichen und kränklichen Personen. 24. 135. 215. — qualitatives und quantitatives Verhältniß desselben. 24. 134. — seine diätetische und arzneiliche Einwürkung. 24. u. f. 134. 215. — sein Schaden und Nutzen. 24. u. f. 134. — seine Anwendung in Krankheiten. 215. 235. 258.
Ahlbeeren. 137. 149. u. f.
Alcohol. S. Weingeist.
Alter — geringes. 1. — hohes. 1. 2. — Ursachen davon. 2. 3. 4.
Altheewurzel. 240.
Ambra. 139. — S. Schönheitsmittel.
Ananas. 35. 138.
Anstalten — öffentliche. S. Wohnung.
Antidote. 216. u. f.
Antipathie. 24. u. f. 135. S. Agens.
Appetit — lüsterner. 262.

Aprikosen 29. 238.
Arack. 41. S. Wein und Weingeist.
Arbeitshäuser. s. Wohnung.
Arcana. s. Geheimmittel.
Armenhäuser. S. Wohnung.
Artischocken. 29.
Arrow-Root. 38.
Arzneigemische. 219. u. ff.
Arzneireitze — fremde. — ihre Beziehung zu den eigentlichen Heilmitteln. 214. 228.
Asfiallampen. s. Sinombrallampen.
Astragalus baeticus. s. Kaffee.
Astrallampen. 108.
Atmosphäre. s. Luft. — sensible. s. Agens.
Auge — wie es gesund zu erhalten. 106. u. f. — naturgemässe Uebung seiner Thätigkeit. 106. 109. — Mangel an Uebung. 108. 209. — übermässige Anstrengung. 108. u. f. 209. — wechselnde Thätigkeit desselben 109. 209. 250. — rechte Zeit der Anstrengung. 109. u. f. 209. 250. — Reinigen desselben. 110. u. f. 210. — des Kranken. 208. u. f. 249. u. f.
Augenbutter. s. Auge.
Augengläser. 109. — für Kranke. 209. 250.
Augenschirme. 209. 251.
Ausdünstung — des Schlafenden. 15. 16. — des Kranken. 97.
Aussendinge. — nöthige Kenntniß derselben. 6. 7. — wie sie zu erlangen. 9. — Verschiedenheit der Ansichten über ihre Würkung nebst den Ursachen derselben. 8. — s. auch Arzreitze.
Austern. 34. 36. 137. 140. u. f. 225.
Auswässern. 37.

B.

Backen. 37. 143. 152.
Backkunst. 29. — s. Kochkunst.
Backwerke. 39. 138. s. Nahrungsmittel.
Bäder — arzneiliche. 23. 46. 138. u. f. 191. u. ff. 205. — ihre antidotische Kraft. 228. — s. auch Wasser.
Bähungen. 191. — s. Hautreitze.
Baldrian. 138. 181. — seine antidotische Kraft. 227.
Ballschlagen. 118. s. Spiel.
Basilicum. 237.
Bedauern — stummes. — anwendbar bei manchen Gemüthskranken. 269.

Bekleidung. — wie sie der Gesunde einzurichten habe. 12. 22. 99. 133. — zu enge. 99. 204. — der Füsse. 99. — des Halses. 100. — des Leibes (Rumpfes). 100. — für den Kranken. 132. u. f. 204. 234. — des Kopfes 22.

Berberitzen. 226.

Bergsteigen. 264.

Berührung — arzneilicher Stoffe. 197.

Beruf. 118.

Betten. 22. — für Kranke. 234. 266.

Bewegung. s. Muskelthätigkeit. 247. — in freyer Luft. 98. 233.

Bier. 32. 35. 138. 164. 239. 259. 263. — von Kräutern. 35. 48. 138. 152. — verfälschtes. 35. — Nachtheile seines ausschließlichen Genusses. 60. u. f.

Birkenzweige — in Zimmern. 16. 130. — s. Blumen.

Birnen. 29. 238.

Bischoff. 42. 97. 138. 156. — s. Wein und Weingeist.

Bitterklee. 48. 189.

Bittermandelstoff. s. Blausäure.

Blähungsdrang. 70. — Folgen, wenn man ihn unbeachtet läßt. 70.

Blasen — von Instrumenten. 94. 264. — übermässiges. 95.

Blausäure. 164. 240.

Bleifarben. 144. u. f.

Blumen — in Zimmern. 16. 130. — in Gärten. 197. — ihre antidotische Kraft. 230.

Blumenkohl. 238.

Blutentziehungen. 44. 272.

Blutigel. s. Blutentziehungen.

Blutreinigende Stoffe. 45. u. f. 177.

Böhmischer Liquor. 190.

Bohnen — grüne. 29. 238. 260. — trockne. 30. 239.

Branntwein. 41. 98. 138. 155.

Braten. 37. 143.

Brechmittel. 43. 45. 272.

Brod — von Roggen. 30. 238. — von Waitzen. 30. 238. — wie es beschaffen seyn muß. 30. 238. — schlecht gegohrnes. 137. 144. — nicht ausgebacknes. 137. 144. — mit schädlichen Stoffen vermischtes 30. 137. 145. — verdorbenes schimmlichtes. 145. u. f.

Brombeeren. 29. 238.

Brunnenkresse. 35. 138. 152.

Brunnenwasser. 163. s. Wasser.

Brüste (weibliche). — normale Thätigkeit derselben bei Wöchnerinnen. 88. u. f. 202. f. Säugen.
Brustthee. f. Thee.
Butter. 29. 238. — ranzige. 34. 146. — gefärbte. 172. — gebräunte. 172. 225.
Buttermilch. 32. 240.

C.

Cacaobohnen. — Abkochung davon. 33. 240.
Calmus. 185. — seine antidotische Kraft. 227.
Campher. 216. — seine antidotische Kraft. 216. 227. 229.
Cardinal. 42. 97. 138. 156. f. Wein und Weingeist.
Caviar. 263.
Chamille. 138. 179. u. f. — ihre antidotische Kraft. 227.
Charakter. — Einfluß der Nahrung auf denselben. 27.
Chocolade. 33. 138. 185. 240. 259.
Cichorie. 41. 174. u. f.
Concert. f. Musik.
Confituren. 138. 185.
Consequenz. — als nothwendige Eigenschaft der Diätetik. 278. 282.
Coriander. 34. 137. 151.

D.

Dämpfe. 192. 206. f. Bäder. — zum Kochen. 31. 239.
Declamiren. 95. — seine antidotähnliche Kraft in gewissen Fällen. 231.
Diätetik. — ihr Zweck. 4. 6. 288. — in ihrer Beziehung zur Heilkunst. 5. 6. 288. — Kenntnisse, die sie voraussetzt. 6. 7. 8. — für Kranke. 124. u. f.
Dill. 34. 137. 151.
Dissonanz. 208. 212.
Douchebäder. f. Bäder.
Drechseln. 96.
Drehmaschine. f. Schaukeln.
Duft — arzneilicher. 174. 197. 207. — seine antidotische Kraft. 229.
Durst. 60. 66. — f. Trinken. — naturgemässe Befriedigung desselben. 60. u. f. 66. 201. 242. 261.

E.

Eau de Cologne. 196.
Eau de Luce. 196.
Ehrenpreis. 138. 182.
Ehrsucht. 116.
Eier. 29. 238. 259. 263.
Eifersucht. 116.
Einfachheit. — als nothwendige Eigenschaft der Diätetik. 277. u. f. 281.
Einrichtung — häusliche. 15. s. auch Zimmer.
Einspritzungen. 191.
Einwürkung — pathogenetische. — ihre Beziehung zu den eigentlichen Heilmitteln. 214 u. ff.
Empfindsamkeit. 115.
Enten. 34. 36. 137. 141. u. f. 225.
Enthaltsamkeit. s. Essen.
Entwöhnen (des Säuglings). 91. — von Naturwidrigkeiten. 270. u. f.
Enzianwurzel. 189.
Epileptische. 212.
Erbsen. 30. 239. 260. 263. — gebrannte. 41. 174.
Erdäpfel. 35. 138. 152.
Erdbeeren. 34. 137. 149. u. f.
Erdmändeln. 41. 174.
Erhitzung. 97. — gedämpft durch kalte Getränke. 97. — durch warme u. s. w. 97.
Erholung. 96. — für Kranke. 254. 268.
Erkältung. — gewöhnliche Ursache derselben. 18. 19. 21. u. f. 103.
Essen. 60. — Uebermaß darin. 61. u. f. 199. 231. 261. — zu weniges. 65. u. f. — zu eiliges. 67. 201. — langsames. 67. 201. — rechte Zeit dazu. 69. u. f. 201. 242. — Wiederholung desselben. 71. u. f. 242. — am Morgen. 72. 74. — am Abende. 72. 73. 74. — des Mittags. 73. u. f. 242. — sparsames, geringes. 199. 243. 261. u. f. — des Kranken. 199. u. f. 242. 261. — nach Gemüthsbewegungen, Erhitzungen u. s. w. 72.
Essig. 35. 153. 263. — von Kräutern. 35. 138. 152. — verfälschter 35. seine antidotische Kraft. 226. — erhöhet die Arzneiwürkung. 219. — s. Säuren.
Excremente. 130. s. Latrinen.

F.

Fabrikstätten. 230.
Fahren. 93. 203. 230. 247.
Farben. 107. — scharlachrothe. 107. 208. — grüne. 107. 108. 250. — weiße. 107. 208. — gelbe. 208.
Farbenreiben. 197.
Fechten. 94. 95. 264. übermässiges. 95. 204.
Fenchel. 34. 36. 137. 151.
Fenster. — wie sie beschaffen seyn müssen. 20. 132. — Oeffnen derselben. 17. 130. 233. — Verdunklung derselben. 132. 208. 250.
Fett. 22. 146. — ranziges. 146. 225.
Fiebertropfen. 190.
Findelhäuser. s. Wohnung.
Fische 34. 36. 137. 140. u. f. 225. 238.
Fleischnahrung. — ihr Einfluß auf den Organismus. 27. — ihr Nachtheil für Kinder. 28. — fette. 29. — von unausgewachsenen Thieren. 33. u. f. 137. 140. — von, der Freiheit beraubten, Thieren. 34. 137. 141. — von kranken Thieren. 137. 141. — halbfaule. 137. 141. — arzneikräftige. 33. 137. 139. u. f. — antidotischwürkende. 224. — angemessene für Kranke. 259. u. f. — unangemessene für Kranke 137. 139. u. f — s. auch Nahrungsmittel.
Fliederblüthen. 138. 164. 181. 240. — ihre antidotische Kraft. 218. 226.
Freude. 113. 114. — ihre antidotische Kraft. 231.
Frottiren. 206.
Früchte — eingemachte. 138. 185. — unreife. 146.
Frühlingscuren. 45. u. f.
Frühlingsluft. s. Luft.
Furcht. 113.
Füttern — der Kinder. 25. 64. 65.

G.

Gähnen. 70.
Gähren. 37. 143. 152.
Gänse. 34. 36. 137. 141. u. f. 225. — genudelte. 34. 141.
Garbe. s. Kümmel.
Gebrechlichkeit — der menschlichen Natur. 1. — vom Menschen verschuldet. 2.
Gefängnisse. s. Wohnung.
Gefrornes. 138. 185.

Gefühl. 101. — sein Nutzen. 102. — wie es gesund zu erhalten. 102. u. f. — des Kranken. 205. 247. 265. — s. Hautorgan.
Gefühle. 112.
Geheimmittel. 48. 190.
Gehen. 94. 264.
Gehörorgan. s. Ohr.
Geisteskräfte. s. Psychische.
Geiz. 116.
Gelb. s. Farben.
Gemach — heimliches. s. Latrinen.
Gemälde. 212. 255. 268.
Gemüse. 29. 238.
Gemüth. 112. u. f. 118. u. f. — Vorherrschen desselben. 120.
Geräusch. s. Ohr.
Gerocomik. 25.
Gerste. 30. — gebrannte. 41. 174.
Geruch. 103. u. f. — wie er gesund zu erhalten 103. u. f. — krankhaft gesteigerter. 103. u. f. — vicariirender. 104. — scharfer bei'm Naturmenschen. 104. — des Kranken. 206. 266. s. Duft.
Geschirre — metallene u. dgl. 102. — s. Nahrungsmittel.
Geschlechtstrieb. 75. — zu früh geweckter. 75. u. f. 110. — Wiederaufregen des erloschenen. 76. u. f. — durch künstliche (stimulirende) Mittel 76. — für welches Alter er gehört. 77. — seine naturgemässe Befriedigung. 77. u. ff. — naturwidrige. 77. 110. — Zeit der Befriedigung. 79. u. f. übermässige Befriedigung. 81. u. f. 110. — Unterdrückung desselben. 82. u. f. — unvollständige Befriedigung. 87. — bei'm Kranken. 201. u. f. 243. u. f.
Geschmack. 103. — wie er gesund zu erhalten. 103. — des Kranken. 206. 266.
Gespräch. — bei Tische. 67. — für Kranke. 237. 254. u. f. 268.
Gesundbrunnen. 47. 191. u. f. — s. Wasser.
Gesundheit. — ihr Wesen. 6. — absolute. 10. — relative. 10. — ideale. 121. u. f.
Getraide. 30. 238. u. f. — verdorbenes. 30. 137. — unreifes. 137. — vermischt mit schädlichen Pflanzenstoffen. 30. 137. 145.
Getränke. — angemessene. 26. 31. u. f. — unangemessene. 38—41. u. f. — bedingt zulässige. 33. u. f. — 38. — zu kalte. 68. u. f. 137. 201. — zu warme. 68. 137. 201. — erhitzende für Tanzende u. s. w. 97. — angemessene für Kranke. 239. u. f. 243. 259. — unangemessene für Kranke. 138. 155. u. f. 163. u. f. — verdorbene. 89. — gewürzte 41. 188. 156.

Gewächse. — in Zimmern. 16. 130. 230. — s. Blumen.
Gewächshäuser. 230.
Gewitterluft. s. Luft.
Gewürze. 35. 36. 39. 40. 138. 183. u. f. — ihre antidotische Würkung. 227.
Gleichmüthigkeit. 115.
Gram. 110. 113. — seine antidotische Kraft. 231.
Graswurzel. 46. 138. 182.
Gräupchen. 30. 238. 259.
Grieß. 30. 238. 259.
Groll. 113. 116.
Grün. s. Farben.
Grundheil. 46.
Grütze. 30. 238.
Gundermann. 46.
Gurken. 34. 137. 143. 151. 239. 263.
Guter Heinrich. 46.

H.

Habsucht. 116.
Hafergrütze. 30. 238. — Abkochung davon. 239.
Hagebutten. 138. 152.
Halbbier. 32. 239.
Halsbinden. s. Bekleidung.
Händedruck. 237.
Harlemer Oel. s. Oel.
Harndrang. 70. — Folgen, wenn man ihn unbeachtet läßt. 70.
Haß. 116.
Haus. s. Wohnung. — häusliche Einrichtung. 15.
Hausmittel. 147. u. f.
Hautorgan. 101. u. f. — Unreinlichkeit desselben. 102. 205. u. f. Cultur desselben. 102. 248. 265. — des Kranken. 205. 247. u. f. 265.
Hautreitze. 191. 206. — ihre antidotische Kraft. 228.
Heben. 95. 265. — der Hände über den Kopf. 265.
Heidelbeeren. 34. 36. 137. 152.
Hering. 263.
Herrschsucht. 116.
Himbeeren. 29. 238.
Hirse. 30. 238. 259.
Hirschwurz. 46.
Hobeln. 94. 96. 264.

Hoffnung. 114. 115.
Honig. 38. 138. 154.
Hopfenkeime. 153.
Hühner. 29. 34. 140. u. f. 237.
Hülsenfrüchte. 30. 238. 259. — Abkochungen davon. 239. u. f.
Hunger. 60. 180. f. Essen. — naturgemässe Befriedigung desselben. 60. u. ff. — des Kranken. 242. 261.
Hungercuren. 201.

J.

Idiosyncrasie. 140.
Individualität — der Krankheiten. — was sie erheischt. 255. u. ff.
Ingwer. 47. 185.
Instinct. — was er dem Menschen sonst gewesen. 2. — Ursachen und Folgen seines Verschwindens. 3. 4.
Johannisbeeren. 29. 138. 226. — s. auch Säuren.
Irrenhäuser. s. Wohnung.

K.

Kaffee. 41. 138. 165. — seine Eigenschaften. 165. u. ff. — seine antidotische Kraft. 217. 226. — schwedischer. 41. 174. 137. 140. u. f. 225.
Kälber. 33. 35. u. f.
Kälte. — ihr Einfluß auf vegetabilische und animalische Organismen. 21. — ihr Einfluß auf Kranke. 132. 205. 215. — im Wechsel mit Wärme. 69. 133. — des Badewassers. 23. 102. 191. — der Speisen und Getränke. 68. 146. 201. 243. — ihre antidotische Kraft. 218.
Kaninchen. 29. 237.
Käse. 29. 238. — alter. 34. 146. 225. — von Kräutern. 35. 36. 138. 152.
Kartoffeln. 30. 239. 260. — unreife. 30. 146.
Kaufläden. 230.
Kegelspiel. 118.
Keller. s. Wohnung.
Kerbel. 34. 137. 151.
Kerzen — brennende. 13. 130. 207. — s. Licht.
Kichern. 41. 174.
Kien. — auf dem Ofen. 16.
Kirschen. 29. 238. — saure 138. 226.
Kirschlorbeerblätter. 164. 240.
Kleidung. s. Bekleidung.

Klystiere. 138. 191.
Knoblauch. 34. 137. 149. u. f.
Kochen. 34. 37. 143.
Kochkunst. 37. 38. 143.
Kofent. s. Halbbier.
Kohl. 29. 238. 260.
Kohlendampf. 16. 130.
Kohlenbecken. 16. — Kohlenpulver s. Lindenkohlenpulver.
Kohlrabi. 29. 238.
Kohlrüben. 29. 238.
Korn. s. Roggen.
Kornblume. 145.
Krankheit. — ihr Wesen. 6. — die Folge naturwidrigen Lebens. 124.
Kräuter. — grüne. 35. 138. 152.
Kräuterbier. — s. Bier.
Kräuterböden. 230.
Kräuteressige. s. Essig.
Kräuterkäse. s. Käse.
Kräuterkissen. 138. 191. 206.
Kräuterspecies. 191. 206.
Krebse. 34. 36. 137. 139. u. ff. 224.
Krummsitzen. 97.
Kümmel (vulgo Garbe) 34. 137. 151.
Kummer. 110. 113.
Kürbisse. 239.
Kuß. 237.

L.

Laab. 32.
Laboratorien. 230.
Lachen. 114.
Lampen. s. Kerzen.
Lärm. s. Ohr.
Latrinen. — bewegliche, geruchlose. 14. 15. 130.
Laufen. 94. 95. 204.
Lavements. s. Klystiere.
Lebensdauer. s. Alter.
Leberblume. 45. u. f.
Leidenschaften. 115. 210.

Leinweber. 95.
Lesen. 76. 109. 254. — seine antidotische Würkung. 234.
Licht. — sein Einfluß auf vegetabilische und animalische Körper. 20. 102. 106. 234. — Folgen seiner Entziehung. 20. 107. 132. 205. 208. 214. — wo diese Entziehung nöthig. 132. 208. 250. 257. 267. — zu schwaches. 107. 208. — grelles. 21. 107. 132. 208. 214. 267. — Modificationen desselben. s. Farben. — schneller Uebergang vom Licht zur Dunkelheit und umgekehrt. 107. 209. — künstliches. 106. u. f. 208. 215. — sein Einfluß auf den Kranken. 208. 234. 257.
Lichtschirme. 107. u. f. 255. u. f.
Liebe. 78.
Liegen. 97.
Limonade. 33. 138. 154.
Lindenkohlenpulver. 48. 187. u. f. — s. Zahnmedicamente.
Liniments. 191.
Linsen. 30. 206 239.
Liqueure. 41. 48. 138. 156.
Liquor anodynus. 138. 190. — böhmischer. 190.
Lorbeerblätter. 39. 185.
Löwenzahn. 46.
Luft. — Unentbehrlichkeit und Nutzen derselben. 11. 102. 105. — für Kranke. 129. 233. — ihr Einfluß auf die Athemwerkzeuge und die Haut. 12. 131. — Einfluß ihrer Veränderungen auf den Gesunden. 12. 284. — auf den Kranken. 130. u. f. 214. 284. u. f. — ihre Beschaffenheit auf dem Lande. 13. 233. — in Städten. 13. — in Stuben. 13. — Einfluß der Stubenluft auf die Zähne. 18. — auf den ganzen Organismus. 18. u. f. 104. 234. — ihre Beschaffenheit in Schlafzimmern. 15. — in öffentlichen Gebäuden. 17. — Verbesserungsmittel derselben in Stuben u. s. w. 14. 17. 283. — ihre Beschaffenheit auf Bergen. 14. — in Thälern. 14. — allgemeine Ursachen ihrer Verschlechterung. 13. — Nachtheile ihre Vermeidung. 17. u. f. 102. 104. 285. — für den Kranken. 129. 205. 206. u. f. 214. — irrespirable. 13. 130. 214. 230. — bey'm Gewitter. 256. — rauhe. 130. 256. — am Morgen und Abende. 18. 130. u. f. — wechselnde. 18. 130. u. f. — im Frühjahre. 257. — ihre einseitige Einwürkung. 205. — kalte und scharfe. 256. — kalt- und warmfeuchte. 219. 256.
Luftmalzbier. s. Bier.
Luxus. — eine Folge der Aufklärung. 3. — seine Würkung für den Menschen. 3. 4.

M.

Magenbier. 48. s. Bier.
Magentropfen. 48. 138. 189.
Magnet. 197.
Magnetismus. s. Agens.
Majoran. 35. 36. 137. 151.
Mais. 30.
Makrokosmus. 12. 286.
Malen. 109.
Mandeln — bittere. 39. 240. — süsse. 32. 240.
Mandelmilch. 32. 240. 259.
Masliebe. 46.
Mässigkeit. s. Essen.
Matratzen. 22. 234. 266.
Maulbeeren. 29. 238.
Medicamente. — was sie dem Gesunden sind. 49. u. f. — ihre Bestimmung. 50. — was sie dem Kranken nicht seyn können. 189. — stärkende. 161. u. f. s. Arzneireitze.
Meditiren. 231.
Meerrettig. 34. 137. 143. 149. u. f. — 225.
Mehl — verdorbenes. 137. 145. u. f.
Mehlspeisen. 35. 138. 152. 260.
Melisse. 138. 182.
Melonen. 29. 238.
Menstruation. — ihre Bedeutung. 79.
Miene. 121. — ihr Einfluß auf das Temperament. 121.
Mikrokosmus. 286.
Mineralwässer. s. Wasser.
Milch. 29. 31. 74. 259. 263. — von Kühen. 29. 31. 240. — frischgemolkene. 31. 143. — abgekochte. 31. 106. — im Frühjahre. 240. — ihre Würkung auf den Magen. 31.
Mispeln. 29. 238.
Mode. — eine Folge der Aufklärung. 3. — ihre Würkung für den Menschen. 3. 4.
Modekrankheiten. 18.
Möhren. 29. 41. 174. 238. 260.
Molken. 32. — arzneiliche. 35. 154. 164.
Moraft. 14. 130.
Moschus. 139. — seine antidotische Kraft. 227.
Müdigkeit. 51.
Münze. 138. 151. 182.
Muscatnüsse. 39. 138. 185.

Musik. 208. 211. 249. 255. 268. 269.
Musiker. 95.
Muskelthätigkeit. 92. u. f. — Mangel derselben. 92. 204. 265. 268. — ihr Einfluß auf den Organismus. 93. — in den oberen Gliedmassen. 93. 264. — in den unteren. 93. 264. — active. 93. u. f. 247. — passive (mechanische). 93. 247. — gleichmässige. 94. u. f. 204. u. f. — ungleichmässige. 94. 204. u. f. — wechselseitige. 95. — im rechten Verhältnisse mit der Ruhe. 95. 247. — zu anhaltende. 94. 202. 268. — zu oft wiederholte. 94. — übermässige. 94. 203. — wechselnde. 95. u. f. 268. — allgemeine. 95. 96. — plötzliche nach der Ruhe. 99. 205. — schädliche 203. — in Beziehung auf die Arzneiwürkungen. 230. — für den Kranken. 202. u. f. 245. u. f. 254. 264.
Mutterkorn. 30. 145.
Mutterwuth. 84. u. f.
Mutterzäpfchen. 191.
Mützen. s. Bekleidung.

N.

Nacht. s. Schlaf.
Nähen. 109.
Nahrungsmittel. — angemessene für Gesunde. 26. — für Kranke. 237. u. f. 243. 259. u. f. — unangemessene für Gesunde. 38. u. ff. — für Kranke. 138. — seltener und bedingt geniessbare. 37. 38. — pikantschmeckende. 39. u. f. 138. — gekünstelte. 39. 138. — Abwechselung darin. 60. u. f. 199. — einfache. 61. 243. — zusammengesetzte. 39. 61. 199. — zu kalte. 68. 137. 146. 201. — zu warme. 68. 137. 146. 201. — halbgekochte. 137. 144. — in metallenen Geschirren zubereitete und aufbewahrte. 137. 144. — verdorbene. 137. 145. — faulige 137. 141. 145. — schimmlichte 137. 145. — unreife 137. 145. — rohe. 143. — gewürzte. 39. 138. — halbzubereitete. 144. — vergiftete. 144. u. f. — arzneikräftige. 33. u. f. 39. 43. 137. u. f. 139. u. f. — antidotischwürkende. 216. u. f. — vegetabilische. 27. 29. 259. u. f. — animalische. 27. 28. u. f. 259. u. f. — leichtverdauliche. 27. 259. — schwerverdauliche. 27. 260. — nahrungsarme. 30. 239. 260.
Natur. — ihre ehemalige Gewalt über den Menschen. 2. s. Instinct. — Abfall von ihr mit seinen Folgen. 3. u. — Nothwendigkeit der Rückkehr zu derselben. 4. — als nothwendige Basis der Diätetik. 277. 281.
Neid. 116.
Neigungen. 112. 115.
Nicus. 42. 97. 138. 156. s. Wein u. Weingeist.
Niessen. 70.
Nordwind. s. Luft.

O.

Obst. 29. 238. 259. — unreifes. 35. 146. — Abkochungen. 239 259.
Obstwein. 138. 155.
Obermennig. 46.
Oeffnungen — in den Wohnzimmern. 14. — in den Krankenzimmern. 130.
Oelbampf. 13. 130. 207. — als Antidot. 229.
Oele — ätherische. 189. 186. 227. — Harlemer. 190.
Ofen. — Verschliessen desselben. 16. 130.
Officinen. 197. 230.
Ohr. — wie es gesund zu erhalten. 105. u. f. — seine Schärfe bei'm Naturmenschen. 105. normale Uebung seiner Thätigkeit. 105. 207. — zu heftige Einwürkung darauf. 105. 207. 267. — zu geringe. 105. 207. — Reinlichkeit desselben. 106. — des Kranken. 207. 248. u. f.
Ohrschmalz. 106. — verhärtetes. 106. — zu oft ausgeleertes. 106.
Onanie. s. Geschlechtstrieb.
Opium. 216. — seine antidotische Kraft. 228.
Organisation. — ihre Kräftigkeit bei'm ersten Menschengeschlechte. 1. — ihre Verfeinerung. 2. — ihre Verschlechterung. 3. 4.
Organismus. — nöthige Kenntniß desselben. 6. 7. — Beschäftigung seiner Kräfte. 30. u. ff.
Ostwind. s. Luft.

P.

Päderastie. s. Geschlechtstrieb.
Parfümerien. 139. 196.
Pastinakwurzel. 138. 149. u. f.
Peterfilie. 34. 36. 137. 149. u. f. 225.
Pfeffer. 48. 137. 185.
Pfeffermünze. 35. 36. 138.
Pfirsichblätter. 164. 240.
Pfirsichen. 29. 238.
Pflanzenkost. — ihr Einfluß auf den Organismus. 27. u. f. — eignet sich für das kindliche Alter. 28. s. Nahrungsmittel.
Pflaster. 138. 191. 206.
Pflaumen. 29. 238.
Pillen — eröffnende. 138. 190.
Pilze. 34. 137. 152.

Pinselsaft. 191.
Plätten. s. Wäsche.
Polster. — weiche beim Sitzen. 93.
Pomaden. 139. 196.
Pomeranzen. 39. 185.
Potpourris. 196.
Preusselbeeren. 34. 137. 152.
Psychische Kräfte. — ihr Schlummer im ersten Menschengeschlechte. 2. — wie sie gesund zu erhalten 111. u. f. — ihre normale Beschäftigung. 111. u. ff. 210 u. f. — harmonische Ausbildung. 112. 116. 120. — Mangel an aller Ausbildung. 120. u. f. — übermässige Anstrengung. 110. 116. — einseitige Beschäftigung. 116. 211. — Mangel an Beschäftigung. 116. 268. — wechselnde. 117. u. f. — Wechsel ihrer Thätigkeit mit körperlicher. 96. 117. 211. 254. 267. u. f. — Uebergang in ihrer Beschäftigung vom Schwereren zum Leichteren. 117. 254. — künstliche Aufregung. 116. — Beschäftigung nach eigener Neigung. 118. 211. 254. 268. — s. Beruf. — Beschäftigung zur rechten Zeit. 118. 211. 254. — des Kranken. 210. u. f. 251. u. f. 267. — antidotische Kraft ihrer Beschäftigung. 231.
Punsch. 41. 97. 138. 156. s. Wein u. Weingeist.

Q.

Quecken. s. Graswurzel.
Quellwasser. 163. s. Wasser.

R.

Rachsucht. 116.
Räuchern. 37. — 233. u. f.
Räucherspecies. 191. 206.
Raute. 48. 153.
Reden. 94. 95. 264.
Redischen. 34. 137. 150.
Redner. 95.
Rehhaut. 266.
Reinigen — des Mundes. 48. — der Haut. 208. — der Ohren. 106. — der Augen. 110. 210.
Reinlichkeit. s. Reinigen u. Hautorgan.
Reiß. 30. 238. 259.
Reiten. 94. 247.
Reitzbarkeit — krankhafterhöhete. — ihre Ursachen und Folgen. 18. 19. 21. 150.

Rettige. 34. 36. 137.
Rhabarber. 47.
Rhade. 145.
Riechfläschchen. 196.
Riechstoffe. 129. 206. 248. — als Antidote. 230.
Riechwasser. s. Wasser.
Rinden. 191.
Rindfleisch. 29. 237. — Brühe. 240. 259.
Ringen. 94. 204.
Roborantia. s. Medicamente.
Roggen. 30. 152. — gebrannter. 41. 174. — unreifer, verdorbener, ausgewachsener. 145. u. f.
Röstei. 37. 143.
Rüben. — weisse. 30. 239.
Ruhe. 95. — im rechten Verhältnisse mit der Bewegung. 95. u. f. 247. — Mangel derselben. 95. 202. — vollkommene. 97. 245. 265. — plötzliche 97. 205. — für den Kranken. 202. 204. 245. 254.
Rum. 41. s. Wein u. Weingeist.
Runkelrüben. 34. 137. 151. — gebrannte. 41. 174.

S.

Saat — grüne. 46. 138. 182. — als Gegenstand der Beschauung. 250.
Safran. 39. 138. 185.
Saftauspressen. 37. 143.
Sägen. 94. 96. 264.
Sago. 29. 238. 259.
Salat. 29. 238.
Salben. 138. 139. 191. 206.
Salbey. 35. 36. 137. 151.
Salep. 29. 238. 259.
Salz. 37. 138. 154. — als nützlicher Zusatz an Speisen. 37. 144.
Sänger. 95.
Sardellen. 263.
Sättigung. 61. u. f. s. Essen.
Saucen. s. Nahrungsmittel.
Säugen (Stillen) 88. u. f. 202. — Unterlassung desselben. 89. 202. — wo sie schädlich. 89. 202. — wo sie nöthig. 90. 202. — zu langes. 91. 202. — normale Dauer desselben. 91. — bei Kranken. 202.
Sauerkleesäure. 153.

Sauerkraut. 143. 263.
Säuren. 36. 138. 153. 186. — ihr Nachtheil für die Zähne. 36. 153. — ihre Beziehung zu manchen Arzneien. 226. — als nützlicher Zusatz an Speisen. 37. 144.
Schachspiel. 254.
Schafgarbe. 46. 138. 182. — ihre antidotische Kraft. 227.
Scharlachroth. s. Farben.
Schaukeln. 71. 203.
Schauspiel. 76. 254.
Schauspieler. 95.
Schildereien. s. Gemälde.
Schlaf. — seine Bestimmung. 50. u. ff. — richtiges Verhältniß zwischen ihm und dem Wachen. 51. u. f. 241. — seine Dauer. 51. u. f. 261. — Verzögerung, Verkürzung und Entziehung desselben. 52. u. f. 110. 198. u. f. — künstliche Verscheuchung desselben. 54. — Uebermaß desselben. 55. u. f. 199. — Zeit desselben. 57. u. f. 199. — vormitternächtlicher. 58. u. f. 241. — nachmitternächtlicher. 58. u. f. — am Tage. 59. 241. 261. — Mittags nach dem Essen. 74. — untauglicher für den Kranken. 241. — angemessener für den Kranken. 241. 260. u. f.
Schlafen. — mit gesunden und kräftigen Individuen zusammen. 24. 135. — Nutzen davon für Kranke. 25. 135. — mit kranken Subjecten zusammen. 24. u. f. 135.
Schläfrigkeit. 51.
Schmerz. 112. 114.
Schminke. 139. 196.
Schmoren. 37. 143.
Schneefläche. s. Farben.
Schnürleib. s. Bekleidung.
Schöllkraut. 46.
Schönheitsmittel. 139. 196. u. f. — ihre antidotische Kraft. 229.
Schöps. 29. 237.
Schoten. 29. 238. 260.
Schreck. 113 114. — seine antidotische Kraft. 231.
Schreiben. 109. 231.
Schuhe. s. Bekleidung.
Schwade. 30. 238. 259.
Schwangerschaft. — ihre Bedeutung. 79. 82. u. f.
Schweine. 33. u. f. 36. 137. 141 u. f. 224.
Schwimmen. 94. 204.
Schwitzen. 47.
Sehnsucht. 115.

Sehweite. 109. 209. 250.
Seife. 102. 206. — wohlriechende. 139. 196.
Seilschwenken. 203.
Selbstbefleckung. s. Geschlechtstrieb.
Sellerie. 34. 137. 149. u. f. 225. 263.
Semmel. 72.
Senf. 34. 137. 150.
Senfpflaster. 191.
Singen. 94. 95. 264.
Sinnorgane. 101. u. f. — ihre naturwidrige Beschäftigung rücksichtlich der Arzneiwürkungen. 230.
Sinombrallampen. 108. 209.
Sitzen. 93. 97.
Sodomie. s. Geschlechtstrieb.
Sorge. 115. 213. — der wohlthätige Einfluß einer mässigen auf die Gesundheit. 115. — ihre antidotische Kraft. 231.
Spargel. 34. 36. 137. 149. u. f. 225.
Spargelerbsen. 138. 152.
Spelz. 30. 238.
Speisen. — angemessene. 26. u. f. 237. s. Nahrungsmittel.
Spiel. 117. u. f.
Spinat. 29. 238.
Spiritus. 138.
Springen. 95. 204.
Stachelbeeren. 29. 164. 226. — unreife. 35. 146.
Stachelnüsse. s. Wassernüsse.
Sticken (Nähen). 109.
Stiefeln. s. Bekleidung.
Stillschweigen. — als diätetisches Mittel in gewissen Gemüthskrankheiten. 269.
Stoffe — pathogenetische. — ihre Beziehung zu den eigentlichen Heilmitteln. 228. u. ff.
Streichen. s. Agens.
Streupulver. 191. 206.
Strumpfbänder. s. Bekleidung.
Studirlampen. 107. u. f.
Studirtische. 108.
Stuhldrang. 70. — Folgen, wenn man ihn unbeachtet läßt. 70.
Stuhlzäpfchen. 191.
Sturzbäder. 192. s. Bäder.

Sumpf. 14. 130.
Suppen. s. Nahrungsmittel.
Suppenkräuter. 35. 36. 138. 152.
Surrogate — des Kaffees. 41. 174. u. f.
Sympathie. 24. u. f. 135.
Syrup. 33. 138. 154.

T.

Taback. 48. u. f. 138. 188. 263. — vergifteter. 48. — als Antidot. 228.
Tag. s. Schlaf.
Tanzen. 94. 95. — übermässiges. 95. 203.
Tauben. 29. 34. 140. u. f. 237.
Taubenkropf. 46.
Taumellolch. 30. 145.
Täuschung — als diätetisches Hülfsmittel in manchen Geisteskrankheiten. 268.
Tausendgüldenkraut. 46.
Teige — blasenziehende, rothmachende. 191.
Teltower Rübchen. 29. 238.
Temperatur. s. Wärme u. Kälte.
Thätigkeit — plastische. 83. — Beherrschung derselben. 90. u. f. — der Muskeln. s. Muskelthätigkeit. — psychische, als Erholung für die physische. 96. 254. 168.
Thee. 41. 97. 138. 175. u. f. — chinesischer. 41. 138. 175. u. f. — seine antidotische Kraft. 226.
Thymian. 151.
Toiletten. 230.
Tonentziehung. 267.
Tragen — (in Sänften). 93. 247.
Traurigkeit. 113. 114.
Trespe. 30. 145.
Trinken. 60. 66. — Uebermaß darin. 68. 199. 261. — zu sparsames. 66. — zu eiliges. 67. u. f. 201. — rechte Zeit. 66. 69. u. f. 201. 242. — in Absicht auf die Arzneiwürkungen 230. — des Kranken. 201. 242. u. f. — 261.
Trinkwasser. 163. — s. Wasser.
Trocknen. 37. 143.
Tropfbäder. 192. s. Bäder.
Trott. 203.
Truthühner. 29. 34. 140. u. f. 237.
Tuchmacher. 95.

U.

Uebermüdung. 95. s. Muskelthätigkeit.
Uebersättigung. 62. u. f. — ihre antidotische Würkung. 231. — s. Essen.
Umarmung. 237.
Umgang — mit gesunden Individuen. 24. 236. u. f. — mit kranken. 24. 215. — mit befreundeten, geliebten. 24. 236. u. f. 254. u. f. — mit gehaßten, widrigen. 24. 212. 215. — für Kranke. 212. 237. 268.
Umschläge. 206.
Unaufmerksamkeit — als psychisch diätetisches Mittel für gewisse Gemüthskranke. 269.
Unerschrockenheit. — als psychisch-diätetische Beihülfe in gewissen Gemüthsleiden. 269.
Unmäßigkeit. s. Essen.
Unreinlichkeit. s. Hautorgan u. Reinigen.

V.

Vanille. 185.
Vegetabilien. 29. 34. 238. u. f. — schädliche. 137. 146. u. f. 225. — s. Gewächse.
Vereitlung — der Befruchtung. s. Geschlechtstrieb.
Vergnügen. 112.
Vergolden. 197.
Verrichtungen — natürliche. — Ordnung derselben. 70. — des Landmannes. 94. — der Handwerker. 94. 197. — der Künstler. 94. 197.
Verschnittene. 85.
Verstand. — Vorherrschen desselben. 120.
Verzweiflung. 113.
Vorbereitungscur. 270—276.
Vorwürfe. 269.

W.

Wachen. 50. u. f. s. Schlaf.
Waisenhäuser. s. Wohnung.
Waitzen. 30. — türkischer. s. Mais.
Walzer — Wiener. 98.
Warmbier. 33. 239.
Wärme. — gemässigte. 21. 102. 234. 257. — gesteigerte 21. — für Kranke. 132. 205. 215. 234. 257. — in Wohn- und Schlafzimmern. 22. — in Krankenzimmern. 133. 205. 234. — in Betten. 22. 133. 205. 234. — des Wasch- und Badewassers für Gesunde. 22. 23. 102. — für Kranke. 133. 191.

205. — gesteigerte der Sonnenstrahlen. 23. 205. — der Speisen und Getränke. 68. 146. 201. 243. — im Wechsel mit Kälte. 69. 133. — ihre antidotische Kraft. 218.

Wärterinnen. 94. — der Kinder, wie sie nicht seyn sollen. 25.

Wäsche. — in Wohnzimmern. 16. 130. — Plätten. 130. — Wechseln. 206. 248. 265.

Waschen. s. Reinlichkeit u. Hautorgan.

Wasser — zum Waschen und Baden. 22. 102. 133. 139. 191. u. ff. — zum Trinken. 31. 163. 239. 259. — arzneiliches. 23. 46. u. f. 138. u. f. 191. u. ff. — stagnirendes. 13. 130. — riechendes. 139. 196.

Wassernüsse. 30. 258.

Wasserrüben. s. Rüben.

Weben. 95.

Wegetritt. 46.

Wein. — ungekünstelter. 35. 36. 138. 156. u. ff. 263. — als nützlicher Zusatz an Speisen. 37. 144. — seine antidotische Kraft. 218. 226. — gekünstelter. 41. u. f. 155. — verfälschter. 42. 155. — glühender. 42. 136. — erhöhet die Arzneiwürkung. 226.

Weinen. 114.

Weingeist. 35. 138. 139. 155. u. ff. — seine antidotische Kraft. 218. 226.

Weinsteinsäure. 138. 153.

Weinstuben. 230.

Weintrauben. 29. 238.

Weiß. s. Farben.

Weißbier. s. Bier.

Wetter. s. Luft.

Wettlaufen. 203.

Wiegen. 203.

Wildpret. 28. 237. 260.

Wille. 119. 122. — sein Einfluß auf die Gesundheit. 119. 122. — seine Cultur. 119. 211. 252. — Vorherrschen desselben. 120. — des Kranken. 211. 252. — Einfluß eines kaltblütigen auf Gemüthskranke. 269.

Wohnung. — wie sie beschaffen seyn müsse. 14. — für Kranke. 129. u. f. — öffentliche. 17. 138. — neugebaute. 16. — unterirdische. 20.

Wunsch. — sein Einfluß auf die Gesundheit. 115.

Wurmmehl. 191.

Wurzeln. 35. 36. 138. 191.

Z.

Zahnmedicamente — Pulver, Latwergen, Tincturen. 48. 138. 186. u. f. — ihre antidotische Kraft. 227.
Zerstreuung. 117. 254. 268.
Zeugungsact. — s. Geschlechtstrieb.
Ziegen. 34. 137. 141.
Zimmer. — wie es beschaffen seyn müsse. 14. u. f. — zum Schlafen. 15. — Ueberfüllung desselben. 15. 130. 135. — Nachtheil der niedrigen und engen. 14. 130. — ihre Temperatur 22. — neugemalte und gekalkte. 16. 130. 230. — ihre Lage in Beziehung auf das Licht. 20. 132. u. f. 208. 234. — für Kranke. 130. 132. u. f. 208. 233. — Lüften desselben. 17. 233.
Zimmet. 185.
Zink. 197. — als Antidot. 229.
Zitronen. 35. 138.
Zitronenöl. 39.
Zitronensäure. 153. 226. — als nützlicher Zusatz an Speisen. 37.
Zone. — gemässigte. 21.
Zorn. 113. 114. — seine antidotische Kraft. 231.
Zubereitung der Speisen. 37. 38. 143.
Züchtigung. 269.
Zucker. 32. 138. 154. — als nützlicher Zusatz an Speisen. 37. 144.
Zugluft. s. Luft.
Zusammenmischung — mehrerer Arzneien. s. Arzneigemische.
Zwang. 269.
Zwiebeln. 34. 137. 149. u. f. 263.

Druckfehler.

Seite 8. Zeile 26. lies beweist für beweißt.
— 12. — 16. l. vor f. von.
— 13. Anmerk. Zeile 13. setze nach „Wasserstoff" ein Comma.
— 41. — — 7. l. Kaffee f. Kaffe.
— — — — — l. baeticus f. balticus.
— 43. Zeile 5. l. dem Zustande f. den Zustand.
— 45. — 21. l. sich für sich.
— 47. — 16. setze nach „könnte" ein Comma.
— — — 21. l. Mineralwässer f. Mineralwasser.
— 54. — 26. l. derselben f. denselben.
— 57. — 16. l. desselben f. derselben.
— — — 29. l. allen übrigen f. allem Uebrigen.
— 62. Anmerk. Zeile 12. l. sclavisch f. sogleich.
— 78. — — 6. l. unverhältnißmässig — f. unverhältnißmässige.
— 80. Zeile 19 u. 20. l. viel mehr f. vielmehr.
— 88. Anmerk. Zeile 1. l. Sarcocele f. Sorcocele.
— 108. — — 11. l. Gaze f. Gase.
— — — — 23. l. allen f. alle.
— 127. Zeile 27 u. 28. l. abnorm f. abnormen.
— 158. Anmerk. Zeile 13. laß vor „Diät" das Comma weg, setze es nach „Diät" für das z.
— 170. Zeile 10. l. öfteres f. öfters.
— 177. — 18. laß in den Worten „zu den diätetischen &c. den weg.
— — — 28. l. beweist f. beweißt.
— 188. — 7. l. statt f. Statt.
— 193. — 13. l. nie f. wie.
— 196. — 22. l. scheut f. scheint.
— 197. Anmerk. 2. Zeile 2. l. erweist f. erweißt.
— 200. — — 4. l. aussprechenden f. aussprechende.
— 210. Zeile 30. l. demselben f. demselben.
— 214. — 20. l. begegnend f. begegnende.
— 217. Anmerk. Zeile 19. l. Richtigkeit f. Wichtigkeit.
— 228. Zeile 6. l. Pulsatille f. Pusatille.
— 237. — 3. ihnen f. ihm.
— 247. — 13. l. hier f. für.
— 263. — 16. l. mässigen f. mässige.
— 268. Anm. Zeile 4. l. vorzüglichem diätetischen f. vorzüglich diätetischem.
— 265. Zeile 18. u. 19. l. Lungenblutungen f. Lungenbluten.
— 273. — 7. l. empfänglich f. empfänglich.
— 290. — 29 u. 30. l. Arzneireitze f. Arzreitze.
— 291. — 17. l. Bischof f. Bischoff.
— — — 20 u. 21. l. unbeachtet f. unbeachachtet.
— — — 29. setze nach „verdorbenes" ein Comma.
— 303. — 32. l. Radischen f. Redischen.
— 305. — 26. l. Schläfrigkeit f. Schläfrigkeit.

Bei C. H. Reclam in Leipzig ist so eben erschienen:

Archiv

für

die homöopathische Heilkunst

3ter Band. 1tes Heft.

Inhalt:

Praktische Fragmente, die Homöopathie betreffend, von Doctor Moritz Müller.

Homöopathische Heilungen von Doctor Löscher — Doct. Bernhardi — Doct. Schubert — Doct. Stapf — Doct. Groß.

Zu einer Recension ein und vierzig Noten, von Doct. Moritz Müller.

Erinnerungen zu der Würdigung der Homöopathie durch Doct. Caspari, von Doct. Wislicenus.

Prüfung des Kupfers als homöopathisches Mittel.

Reisen im Norden Europa's

vorzüglich in Island

in den Jahren 1820 bis 1821

angestellt

von

D. F. A. L. Thienemann und G. B. Günther.

Erste Abtheilung.

Säugethiere.

Mit 28 illuminirten und schwarzen Kupfern.

Preis 8 Thlr. od. 14 fl. 24 kr.

Die zweite Abtheilung enthält die Reise selbst, mit 4 Kupf. und erscheint zur Ostermesse.

Die dritte und letzte Abtheilung, die Vögel, Insekten, Steine enthaltend, erscheint zur M. M. — Jede Abtheilung hat ihren besondern Titel, und wird einzeln verkauft.